

Meditación: La primera y última libertad

Swami Deva Wadud

El maestro iluminado Osho, está creando una rebelión a nivel mundial por la libertad del hombre y la meditación. Podés pensar que es una elección extraña, ¿Cómo están relacionadas? Sin embargo, la sutil conexión entre las dos es un punto crucial en el entendimiento del potencial futuro del hombre. La puerta que abre nuestra capacidad de amor, de intimidad, de creatividad y de expansión es la meditación y, de acuerdo a Osho, no hay otra puerta ni otro camino.

Durante los últimos treinta y cinco años, Osho estuvo descifrando muchas de las tradiciones religiosas, místicas y esotéricas más grandes del mundo; sus discursos están contenidos en el monumental número de 650 volúmenes, donde revivió a innumerables místicos antiguos y contemporáneos, haciendo que la sabiduría de sus enseñanzas sea comprensible para nuestras vidas en la actualidad.

Este libro es una recopilación extraída del profundo trabajo de Osho sobre la meditación. Contiene una amplia variedad de métodos que nos pueden ayudar a descubrir lo que él llama:

“Meditación, la primera y última libertad”.

El maestro dijo:

“La meditación no es algo nuevo; vos llegaste al mundo con ella; lo nuevo es la mente, la meditación es tu naturaleza...es tu naturaleza, es tu mismo ser ¿Cómo puede ser difícil? Lo hacemos difícil al luchar contra aquello que pensamos que nos está impidiendo ser libres o al buscar algo que presumimos que nos va a dar libertad. Realmente se la encuentra al relajarnos en eso que somos, viviendo la vida momento a momento”.

En todo el mundo la gente está luchando para ser libre de algo. La lucha puede ser contra una esposa mandona o un marido controlador o un padre dominante o un jefe que anula nuestra creatividad. Mi lucha fue, ya sea una pelea contra un sistema político represivo o un esfuerzo por liberarme de mis condicionamientos de la infancia a través de innumerables terapias. Esta lucha no me liberó; fue solamente una reacción contra algo que pensaba que no me estaba dejando ser libre. La libertad de la meditación tampoco es una búsqueda para lograr libertad para algo. ¿Cuántos de nosotros soñamos con encontrarnos en alguna situación o utopía que nos permita relajarnos y ser simplemente nosotros mismos, libres de competitividad y de las tensiones de la vida diaria?
Mis experiencias me demostraron que la libertad que buscamos no depende de algo fuera de nosotros mismos; entonces, ¿Cuál es la libertad que anhelamos? Escuché a Osho describirla como:

"Simplemente libertad".

Vivir en el acá-ahora, momento a momento, no en el recuerdo ni en la opresión del pasado, ni tampoco en los sueños del futuro. El nos decía:

"Comiendo, simplemente comé, estáte ahí; caminando, caminá, estáte ahí; no te adelantes, no saltes de acá para allá. La mente siempre se adelanta o se queda atrás. Mantenéte en el momento".

Muchos de nosotros, por cierto, experimentamos lo que dice Osho sobre la mente. La mente siempre salta para adelante o se queda atrás, pero nunca está en el momento; es un parloteo constante. Cuando sucede este parloteo nos roba la posibilidad de estar en el momento presente y vivir la vida en forma total. ¿Cómo vamos a poder vivir en una forma total si nuestra mente está hablándose a sí misma hasta cuando estamos ocupados con nuestras actividades diarias?

Para demostrártelo, podés probar un pequeño experimento:

Dejá este libro por un rato y cerrá los ojos. Fijate cuánto tiempo podés estar simplemente sentado, disfrutando la sensación de tu cuerpo y los sonidos a tu alrededor. Lo más probable es que no sea por mucho tiempo; quizás un minuto nada más antes que tu mente empiece a parlotear. Si te sentás por un momento y

tomás nota de tus pensamientos, vas a asombrarte: Vas a descubrir que estás manteniendo tantas conversaciones diferentes e incoherentes internamente con vos mismo que si se las oyeras a otro en vos alta pensarías que está loco. Este parloteo constante nos roba la vida, literalmente, impidiéndonos disfrutar lo que ella nos dá en cada momento.

Entonces, ¿qué hacer con este parloteo descontrolado que nos roba los momentos más valiosos de la vida? Escuché a Osho decirnos una vez tras otra que meditemos. Lo escuché decirnos que no podemos parar a la mente charlatana directamente, pero que se la puede reducir y hasta desaparecer a través de la meditación. Con la meditación, la mente se vuelve un instrumento útil, en vez de esclavizarnos con su charla constante. Sin embargo, nos solemos confundir por la profusión de innumerables técnicas de meditación que, en general, son oscuras y poco pertinentes para la vida actual.

Osho tomó éstas técnicas, las depuró separando lo verdadero de lo falso y penetró hasta su misma esencia, dándonos una llave que puede abrir la puerta a un universo más allá de nuestra imaginación. Esta llave maestra es el presenciar; un estado simple y sin embargo profundo de observación y aceptación de nosotros mismos, tal como somos.

Osho nos dice que:

“Presenciar significa una observación desapegada, desprejuiciada; ese es todo el secreto de la meditación”.

Es tan simple, realmente, que durante años no lo entendí. Todos nosotros, por supuesto, creemos saber qué es observar; observamos cosas alrededor nuestro durante todo el día. Vemos la televisión, observamos a la gente pasar y notamos cómo se visten, qué aspecto tienen, pero generalmente no nos observamos a nosotros mismos; y cuando lo hacemos, en general, es para auto criticarnos. Notamos algo de nosotros mismos que no nos gusta y entonces empezamos a preocuparnos por lo que van a pensar los demás. Este parloteo interno de la mente usualmente nos hace sentir desgraciados. Esto no es presenciar.

Osho nos recuerda:

“No hay que hacer nada; solamente sé un espectador, un observador mirando el tráfico de la mente -pensamientos que

pasan, deseos, recuerdos, sueños, fantasías...- simplemente manteníte distanciado, sereno, presenciándolo, observándolo, viéndolo, sin juicios, sin condenas, sin decir: 'Esto es bueno' o 'Esto es malo".

A través de las meditaciones que hay en este libro, vas a ir descubriendo qué es el presenciar. Mientras estás en presencia del maestro, el presenciar empieza a darse espontáneamente; hay momentos en los que estás sentado, simplemente escuchando, sintiendo, observando todo lo que pasa con el silencio interno. Este silencio es como el cielo vasto y claro que, sin embargo, vibra de vida. El hogar de Osho es el cielo y su mismo ser es el silencio. Sus palabras acarician lo más profundo del corazón; su canción es la canción del cielo claro.

"Tu ser interno no es otra cosa que el cielo interno. Las nubes van y vienen, los planetas nacen y desaparecen, las estrellas surgen y mueren. Y el cielo interno se mantiene igual, intocable, inmaculado, sin huellas. A ese cielo interno lo llamamos sakshin, el espectador y esa es toda la meta de la meditación.
Entrá, disfrutá del cielo interno. Y acordáte: cualquier cosa que puedas ver, cualquier cosa que surja, eso no sos. Podés ver pensamientos y no sos los pensamientos; podés ver tus sentimientos y no sos tus sentimientos; podés ver tus sueños, tus deseos, tus recuerdos, tus imaginaciones, tus proyecciones y no sos nada de eso.
Seguí eliminando todo lo que puedas ver; entonces, un día, surge un momento tremendo, el momento más significativo de nuestras vidas, cuando ya no queda más nada por eliminar. Todo lo que viste desapareció y solamente queda el que ve. Ese que ve es el cielo claro.
Saberlo es no tener miedo y saberlo es estar lleno de amor. Saberlo es ser Dios, es ser inmortal."

Por medio de este libro, estás invitado a experimentar tu propio cielo interno. Mi gratitud y amor por mi maestro no pueden expresarse en palabras; solamente las lágrimas pueden transmitir mi sentimiento. Al haber oído su llamado a la libertad, estoy empezando a despertar a la belleza y gracia que cada momento de vida puede dar.

Gracias, amado maestro.

Swami Deva Wadud

Poona, India
Abril 1988

¿QUE ES LA MEDITACION?
PRESENCIAR, EL ESPIRITU DE LA MEDITACION



Meditación es aventura, la aventura más grande que pueda emprender la mente humana. Meditación es ser, simplemente, sin hacer nada -sin acción, sin pensamiento, sin emoción. Simplemente, sos y es un deleite puro. ¿De dónde viene este deleite cuando no estás haciendo nada?
No viene de ninguna parte, o viene de todas partes. Es sin causa, porque la existencia esta hecha de una sustancia llamada deleite.

Cuando no estás haciendo nada en absoluto -corporalmente, mentalmente, ni a ningún nivel, cuando paró toda actividad y solamente sos, eso es meditación. No podés hacerlo, no podés practicarlo, solamente tenés que entenderlo.

Siempre que puedas encontrar un tiempo para ser, simplemente, dejá el hacer. Pensar también es hacer, concentrarse también es hacer, contemplar también es hacer. Incluso si por un momento dejás de hacer y solamente te quedás en tu centro, totalmente relajado, eso es meditación. Y una vez que le hayas encontrado el truco, podés quedarte en ese estado todo el tiempo que quieras; al final, vas a poder quedarte en ese estado las 24 horas.

Una vez que te des cuenta la forma en que tu ser puede quedarse imperturbable, entonces de a poco, podés empezar a hacer cosas, manteniéndote alerta de que tu ser no se agite. Esa es la segunda parte de la meditación; primero, aprender a ser, y después aprender con pequeñas actividades; limpiando el piso, dándote una ducha, pero manteniéndote centrado. Después, podés hacer cosas más complicadas.

Por ejemplo, ahora te estoy hablando, pero mi meditación no se perturba. Puedo seguir hablando, pero en mi centro no corre siquiera una brisa; hay silencio nada más…Silencio absoluto.

Entonces la meditación no está en contra de la acción. No es que te tengas que escapar de la vida. Solamente te enseña una nueva forma de vida: Te volvés el centro del ciclón.
Tu vida sigue, sigue realmente con mayor intensidad, con más alegría, con más claridad, con más visión, con más creatividad - sin embargo, estás más distanciado, sos solamente un vigía en la cima, observando todo lo que pasa a tu alrededor; no sos el que hace, sos el que observa.

Ese es todo el secreto de la meditación, que te convertís en el observador.

El hacer sigue en su propio nivel, no hay problema: Cortando leña o sacando agua del pozo. Podés hacer cosas pequeñas o grandes; lo único que no se permite es que pierdas tu centro.
Esa conciencia, esa observación, se tiene que mantener absolutamente clara, sin nubes, sin perturbación.

En el judaísmo hay una escuela rebelde de misterio que se llama Hassidismo. Su fundador, Baal Shem, era un ser extraño. A media noche volvía del río. Esa era su rutina, porque en el río, de noche, había una calma y quietud absolutas. Se solía sentar ahí, sin hacer nada -solamente observando su propio ser; observando al observador. Esa noche, cuando volvía, pasó por la casa de un hombre rico y el vigilante estaba de pie frente a la puerta. El vigilante estaba intrigado porque cada noche, exactamente a la misma hora, volvía este hombre. Salió y le dijo:
-"Perdone la interrupción, pero ya no puedo contener mi curiosidad. Me persigue la intriga noche y día. ¿A qué se dedica?, ¿Para qué va al río? Lo seguí muchas veces y no hay nada; lo único que hace es sentarse ahí horas y horas, y después vuelve a media noche."
Baal Shem le contestó:

-“Ya sé que me seguiste varias veces, porque la noche es tan silenciosa, que pude oír tus pasos. Y sé que todos los días te escondés atrás del portón. Pero no solo vos sentís curiosidad por mí, yo también siento curiosidad por vos ¿A qué te dedicás?” El guardián le contesto:
-“¿A qué me dedico? Soy un simple vigilante”
Entonces Baal Shem le dijo:
-“¡Dios mío, me diste la palabra clave!, ¡Mi ocupación es esa también!”
El guardián dijo:
-“Pero, no entiendo; si es un vigilante tendría que estar vigilando alguna casa, algún palacio. ¿Que está vigilando sentado ahí en la arena?”
Baal Shem le contestó:
-“Hay una pequeña diferencia: vos vigilás que nadie de afuera entre al palacio; yo simplemente vigilo a este vigilante. ¿Quién es este vigilante? Ese es el esfuerzo de toda mi vida; me vigilo a mí mismo.”
El guardián le dijo:
-“Pero ese es un trabajo muy raro. ¿Quién le va a pagar?”
Y él respondió:
- “¡La felicidad es tanta, el goce es tan grande, es una bendición tan inmensa que es una recompensa en sí misma! Un solo momento y todas las riquezas del mundo no son nada en comparación.”
El vigilante dijo:
-“Eso es muy raro…yo me pasé la vida vigilando y jamás me topé con una experiencia tan hermosa. Mañana a la noche lo voy a acompañar; quiero que me enseñe, porque yo sé cómo vigilar pero parece que se hace en otra dirección. Usted mira hacia una dirección diferente."

Hay un solo paso y ese paso tiene que ver con la dirección, con la dimensión. Podemos enfocar tanto hacia afuera como cerrar los ojos al exterior y dejar que toda nuestra conciencia se centre en nuestro interior y vas a darte cuenta porque vos sos el que conoce, vos sos conciencia. Nunca la perdiste, solamente dejaste que se enredara en mil y una cosas. Sacá tu conciencia de todo lo demás y dejála descansar adentro tuyo.

Entonces, llegás a casa.

El núcleo esencial, el espíritu de la meditación, es aprender a presenciar.
Por ejemplo: hay un cuervo graznando. Vos estás escuchando. Son dos: Objeto y sujeto; pero, ¿No podés ver un observador

que está viendo a ambos? -El cuervo, el que escucha y todavía hay alguien más que está observando a ambos. Es un fenómeno tan simple.

Estás viendo un árbol; vos estás ahí y el árbol está ahí; pero, ¿No podés encontrar algo más? -Que vos estás viendo al árbol y que hay un espectador en vos que está viendo que vos estás viendo al árbol.-

Observar es meditación. No importa lo que observes. Podés observar los árboles; podés observar el río; podés observar las nubes; podés observar cómo juegan los niños; observar es meditación. No importa lo que observes; no importa el objeto; la cualidad de observar, la cualidad de ser conciente y estar alerta es meditación.

Acordáte de algo: Meditación significa conciencia y cualquier cosa que hagas con conciencia, es meditación. No importa la acción sino la cualidad que traés a tu acción. Caminar puede ser una meditación si caminás estando alerta. Sentarte puede ser una meditación si te sentás estando alerta. Escuchar a los pájaros puede ser una meditación, si escuchás con conciencia. Hasta escuchar el ruido interno de tu mente puede ser una meditación si permanecés alerta y vigilante.

Todo se resume así: Uno no debería actuar inconscientemente. Entonces, cualquier cosa que hagas es meditación.

El primer paso a la conciencia es ser muy conciente de tu cuerpo. Muy de a poco, uno se vuelve más conciente de cada gesto, de cada movimiento. Y al hacerte más conciente se da un milagro: Muchas cosas que antes solías hacer desaparecen; tu cuerpo se relaja más, se hace más armónico, prevalece una paz profunda, pulsa una música sutil.

Después empezá a tomar conciencia de tus pensamientos; con los pensamientos tenés que hacer lo mismo. Son más sutiles que el cuerpo y por supuesto también más peligrosos. Y cuando te hagas conciente de tus pensamientos, vas a sorprenderte de lo que pasa adentro tuyo. Si escribís lo que pasa en tu mente, en cualquier momento, vas a llevarte una sorpresa. No vas a poder creer que esto pase adentro tuyo. Después de diez minutos, leélo: ¡Vas a ver una mente loca adentro tuyo! Como no somos conscientes, toda esta locura sigue actuando como una corriente subterránea que afecta todo lo que hacés y

también lo que no hacés; lo afecta todo…¡Y la suma total va a ser tu vida!

Entonces, hay que cambiar a este demente. Y el milagro de la conciencia es que no necesitás hacer nada excepto estar conciente.

El fenómeno mismo de observarlo lo cambia; de a poco, el loco desaparece; de a poco, los pensamientos empiezan a tener cierto ritmo; desaparece el caos, se vuelven más un cosmos…Y otra vez, prevalece una paz más profunda. Y cuando tu cuerpo y tu mente están en paz, vas a ver que también están sincronizados entre sí, que existe un puente; ya no corren más en distintas direcciones, ya no cabalgan en caballos diferentes; por primera vez hay armonía y esa armonía te ayuda inmensamente a trabajar en el tercer escalón, -que es tomar conciencia de tus sentimientos, emociones y estados de ánimo.

Esta es la capa más sutil y la más difícil. Pero si podés ser conciente de tus pensamientos, es solamente un paso más.

Se necesita una conciencia un poco más intensa para poder reflejar tus estados de ánimo, tus emociones y tus sentimientos. Cuando ya sos conciente de todo eso, los tres se amalgaman en un solo fenómeno, y cuando estos tres son uno -funcionando juntos perfectamente, en armonía, podés sentir la música de los tres; se convierten en una orquesta -y entonces se da el cuarto, pero a este no podés hacerlo, se dá solo; es un regalo del todo, es un premio para quienes dieron los primeros tres.

Y el cuarto, es el último estado de conciencia que nos hace iluminados. Uno se hace conciente de su propia conciencia -Ese es el cuarto. Eso hace que uno sea un Buddha, el que despertó; y únicamente en ese despertar, uno llega a saber qué es el goce supremo. El cuerpo conoce el placer, la mente conoce la felicidad, el corazón la alegría, el cuarto conoce la bienaventuranza, el goce supremo. Este goce supremo es la meta de *Sannyas*, de ser un buscador de la verdad y el camino hacia él es la conciencia.

Lo más importante es que estés alerta, que no te olvides de mirar, que estés observando…observando…observando…y, de a poco, cuando el observador se hace más sólido, estable, concreto y sin distracción, viene una transformación. Las cosas que estabas observando desaparecen; por primera vez, el observador mismo llega a ser el observado. Ya llegaste a casa.

EL FLORECIMIENTO DE LA MEDITACION

La meditación no es un método hindú; no es solo una técnica. No la podés aprender, es un desarrollo: un desarrollo de tu vivencia total, el resultado de vivir en forma total.

La meditación no puede añadirse a vos así como estás; no se te puede agregar; puede llegar a vos únicamente por medio de una transformación básica, de una mutación. Es un florecimiento, un crecimiento. El crecimiento siempre es de la totalidad; no es una suma. Así como el amor no se te puede agregar sino que crece de vos, de tu totalidad, vos tenés que crecer hacia la meditación.

EL GRAN SILENCIO

En general, el silencio se entiende como algo negativo, algo vacío, una ausencia de sonidos, de ruidos. Este malentendido prevalece porque muy pocas personas experimentaron el silencio realmente.

Lo único que experimentaron en nombre del silencio es la ausencia de ruidos. Pero el silencio es un fenómeno totalmente diferente. Es absolutamente positivo. Es existencial, no está vacío; lo desborda una música que nunca escuchaste, con una fragancia que no te es familiar, con una luz que solamente puede verse con los ojos internos.

No es algo ficticio; es una realidad y una realidad que ya está presente en todos, lo que pasa es que nunca miramos para adentro. Tu mundo interno tiene su propio sabor, su propia fragancia, su propia luz. Y es absolutamente silencioso… inmensamente silencioso, eternamente silencioso.

Nunca hubo un ruido ni nunca lo va a haber. No hay palabra que pueda llegar hasta ahí; pero vos sí podés llegar.

El propio centro de tu ser es el centro del ciclón. Lo que pase a su alrededor no lo afecta. Es silencio eterno. Los días van y

vienen, los años van y vienen, los siglos van y vienen, las vidas van y vienen, pero el silencio eterno de tu ser sigue siendo el mismo, la misma música sin sonido, la misma fragancia a divinidad, la misma trascendencia de todo lo mortal, de todo lo momentáneo.

No es tu silencio; vos sos ese silencio.

No es algo que vos poseés; vos estás poseído por eso y esa es su grandiosidad... Ni siquiera vos estás, porque incluso tu presencia sería una perturbación.

El silencio es tan profundo, que no hay nadie, ni siquiera vos. Y este vacío trae verdad, amor y miles de otras bendiciones.

CRECIENDO EN SENSIBILIDAD

La meditación va a darte sensibilidad, una gran sensación de pertenecer al mundo. El mundo es nuestro -las estrellas son nuestras y no somos extraños acá; pertenecemos a la existencia intrínsecamente; somos parte de ella, somos su corazón.

Te volvés tan sensible que hasta la hoja más pequeña de hierba tiene una importancia inmensa para vos. Tu sensibilidad te hace ver con claridad que esta hojita de pasto es tan importante para la existencia como la estrella más grande; sin esta hojita la existencia sería menos de lo que es. esta hojita de hierba es única, es irremplazable, tiene su propia individualidad.

Y esta sensibilidad va a crearte nuevas amistades: amistad con los árboles, con los pájaros, con los animales, con las montañas, con los ríos, con los océanos y con las estrellas…La vida se enriquece a medida que crece el amor, a medida que crece la amistad.

EL AMOR, LA FRAGANCIA DE LA MEDITACION

Si meditás, tarde o temprano, vas a encontrarte con el amor. Si meditás profundamente, tarde o temprano, vas a empezar a sentir un amor tremendo que emana de vos que jamás habías conocido -una nueva cualidad de tu ser, una nueva puerta que se abre. Te convertiste en una nueva llama y ahora lo querés compartir.

Si amás profundamente, de a poco, vas a darte cuenta de que tu amor se vuelve más y más meditativo. Una cualidad sutil de silencio está entrando en vos. Los pensamientos van desapareciendo, van surgiendo espacios…¡Silencios! Estás tocando tu propia profundidad…

El amor te hace meditativo si está en la dirección justa. La meditación te hace amoroso si está en la dirección justa.

Querés un amor que nazca de la meditación, no de la mente. Ese es el amor del que hablo continuamente.

Millones de parejas en todo el mundo viven "como si" hubiera amor. Viven en un mundo de "como si"…por supuesto, ¿Cómo van a estar contentos? Si están drenados de toda energía. Tratan de conseguir algo de un amor que es falso y que no puede cumplir con lo que prometió. Por eso la frustración, por eso el aburrimiento continuo, las quejas constantes, las peleas entre los amantes.

Las parejas tratan de alcanzar algo imposible: hacer que su relación amorosa sea eterna y eso no puede ser. Surgió de la mente y la mente no puede darte ningún vislumbre de lo eterno…

Primero, entrá en la meditación, porque el amor va a surgir de la meditación -es la fragancia de la meditación…la meditación es la flor, el loto de los mil pétalos. Dejá que se abra, dejá que te ayude a desplazar en la dimensión de lo vertical, de la no-mente, del no-tiempo y, de repente, vas a ver que la fragancia está ahí. Entonces, es eterna…entonces, es incondicional… entonces, ni siquiera está dirigido a alguien en particular. No puede estar dirigido a nadie en particular. No es una relación, es más bien una cualidad que te rodea. No tiene nada que ver con lo otro. Vos sos amoroso, vos sos el amor; entonces, es eterno. Es tu fragancia…Existió alrededor de un Buddha, alrededor de un Jesús…es una clase de amor totalmente diferente; es cualitativamente diferente…

COMPASION

Buda definió a la compasión como “amor más meditación”. Cuando tu amor no es solamente un deseo por el otro, cuando tu amor no es solamente una necesidad, cuando tu amor es un compartir, cuando tu amor no es el de un mendigo sino el de un emperador, cuando tu amor no pide nada a cambio y está dispuesto a dar solamente -a dar por la pura alegría de dar- , entonces, agregále meditación y se libera la fragancia pura, se libera el esplendor cautivo…eso es compasión…La compasión es el fenómeno más elevado. El sexo es animal, el amor es humano, la compasión es divina. El sexo es físico, el amor es psicológico, la compasión es espiritual…

ALEGRIA PERMANENTE SIN NINGUN MOTIVO

De repente te sentís feliz, sin ningún motivo en absoluto...

En la vida común, te ponés contento si hay algún motivo. Conocés una mujer hermosa y te alegrás o conseguís el dinero que deseabas y te alegrás. Comprás una casa con un jardín precioso y te ponés contento…Pero estas alegrías no pueden durar mucho. Son momentáneas…No pueden permanecer continua e ininterrumpidamente…Si tu alegría es causada por algo, va a desaparecer, va a ser momentánea; al rato va a dejarte con una tristeza profunda…Pero hay una clase de alegría totalmente distinta que es un signo de confirmación: de pronto, estás contento sin ningún motivo…no podés precisar porqué…si alguien te pregunta:

“¿Por qué estás tan contento…?”

No podrías responder; yo no puedo responder porqué soy feliz...

No hay una razón…simplemente es así. Esta alegría es imposible perturbarla. Ahora, pase lo que pase, va a continuar…Está ahí, día tras día…podés ser joven o viejo, podés estar vivo o podés estar muriéndote, pero está siempre ahí… Cuando encontraste una alegría permanente, las circunstancias

cambian, pero ella persiste -entonces, de verdad, te estás acercando al estado búdico…

INTELIGENCIA: LA HABILIDAD DE RESPONDER

Inteligencia significa simplemente habilidad para responder. Porque la vida es un fluir…tenés que estar alerta y ver qué se requiere de vos, cuál es el reto de la situación. La persona inteligente actúa de acuerdo a la situación y el estúpido actúa de acuerdo a respuestas confeccionadas…Vengan de Buddha, de Khrisna o de
Cristo, no importa. El estúpido siempre tiene las escrituras a mano; tiene miedo de depender de sí mismo.

La persona inteligente depende de su propia intuición; confía en su propio ser. Se ama y se respeta. La persona no inteligente solamente respeta a otros...

La inteligencia puede redescubrirse. El único método para redescubrirla es la meditación. La meditación hace una sola cosa: destruye todas las barreras que creó la sociedad para impedirte que seas inteligente.
Quita los bloqueos. Su función es negativa: quitar las rocas que no dejan que fluyan tus aguas, que se aviven tus manantiales…

Todos tenemos un gran potencial, pero la sociedad puso grandes rocas para impedir su realización. Creó Murallas Chinas alrededor tuyo; te aprisionó…

Inteligencia es salir de todas las prisiones -y nunca más volver a entrar en otra…La inteligencia puede descubrirse por medio de la meditación, porque todas esas prisiones existen en tu mente; por suerte, no pueden llegar a tu ser…no pueden contaminar tu ser…nada más pueden contaminar tu mente -pueden cubrirla...

Si podés salir de tu mente, vas a salir del cristianismo, del hinduismo, del jainaísmo, del budismo y de toda clase de basura.

Podés terminar con eso definitivamente.

Y cuando te encontrás afuera de la mente, mirándola, siendo conciente de ella, siendo solamente un espectador, sos inteligente. Se descubre tu inteligencia; desechaste lo que hizo con vos la sociedad; destruiste el daño; destruiste la conspiración de los políticos y los curas; saliste de eso, sos un hombre libre…Es más, sos un hombre libre de verdad por primera vez…un hombre auténtico. Ahora todo el cielo es tuyo. La inteligencia trae libertad; la inteligencia trae espontaneidad.

SOLEDAD: TU PROPIA NATURALEZA

La soledad es una flor, un loto abriéndose en tu corazón… la soledad es positiva, la soledad es salud. Es el goce de ser vos mismo. Es la alegría de tener tu propio espacio.

Meditación significa: éxtasis de estar solo. Uno está realmente vivo cuando llegó a ser capaz de estar en soledad, cuando ya no depende más de nadie, ni de ninguna situación ni condición y como la soledad es nuestra, puede quedarse mañana, tarde, día o noche; en la juventud o en la vejez; cuando estamos sanos o enfermos; en la vida y en la muerte también puede estar presente porque no es algo que te pasa desde afuera, es algo que emana de vos, es tu verdadera naturaleza, tu propia naturaleza…

Un viaje a nuestro interior es un viaje hacia la soledad absoluta; ahí no podés llevarte a nadie con vos; no podés compartir tu centro con nadie, ni siquiera con tu pareja…no es parte de su naturaleza y no hay nada que hacerle. Desde el momento que entrás en tu interior, se rompen todas las conexiones con el mundo externo, se rompen todos los puentes. En realidad, desaparece el mundo entero…

Por eso los místicos llamaban al mundo "*maya*", ilusorio… no es que no exista, pero para el meditador, el que va hacia adentro, es casi como si el mundo no existiera. El silencio es tan profundo que ningún ruido lo penetra; la soledad es tan profunda que se necesitan agallas. Pero de esa soledad explosiona el éxtasis…de esa soledad -la experiencia de Dios… no hay otra forma; nunca la hubo y nunca la va a haber. Celebrá la soledad, festejá tu espacio puro y va a surgir una gran melodía de tu corazón…y va a ser una canción de conciencia, va a ser una canción de meditación…va a ser el

cantar de un pájaro solitario llamando a la distancia -no llamando a alguien en particular, sino simplemente llamando, porque su corazón está lleno y quiere llamar, porque la nube está llena y quiere llover, porque la flor está colmada, se abren sus pétalos y se libera su fragancia sin estar dirigida a nadie… Dejá que tu soledad se transforme en una danza…

TU VERDADERO SER

La meditación es nada más que un artificio para que tomes conciencia de tu verdadero ser -el que vos no creaste, el que no necesita que vos lo crees, el que ya sos; nacés con él…¡lo sos! Necesita que lo descubras.

Si no se puede, o si la sociedad no deja que esto pase -y ninguna sociedad deja que esto pase, porque el ser real es peligroso; peligroso para la iglesia establecida, para el estado, para la muchedumbre, para las tradiciones; porque una vez que el hombre conoce su verdadero ser, se convierte en un individuo; ya no forma parte de la psicología de masas; no va a ser supersticioso y no va a poder ser explotado. No va a poder ser manejado como el ganado, no le van a poder ordenar ni mandar; va a vivir de acuerdo a su propia luz; va a vivir desde su propia interioridad. Su vida va a tener una belleza enorme, integridad…Pero ese es el miedo de la sociedad. Las personas integradas se convierten en individuos y la sociedad no quiere que seas un individuo. En lugar de la individualidad te enseña la personalidad. La palabra “personalidad” tiene que ser entendida: viene de la raíz persona que quiere decir máscara. La sociedad te da una idea falsa de quien sos, te da solamente un juguete y vos seguís aferrándote al juguete toda tu vida.

Por lo que veo, casi todo el mundo está desubicado. La persona que pudo haber sido un doctor tremendamente feliz, es pintor y la persona que pudo haber sido un pintor tremendamente feliz, es doctor…nadie parece estar en el lugar que le corresponde, por eso está en semejante lío la sociedad…

La persona es dirigida por otros, no por su propia intuición. La meditación va a ayudarte a desarrollar tu propia facultad intuitiva. Se te hace muy claro qué va a satisfacerte, qué va a ayudarte a florecer y, sea lo que sea, va a ser algo diferente para cada individuo. La palabra “individuo” significa eso: cada

uno es único, y buscar y explorar tu unicidad es una gran emoción, una gran aventura…

LA CIENCIA DE LA MEDITACION

METODOS Y MEDITACION

LAS TECNICAS SON UTILES

Las técnicas son útiles porque son científicas. Te evitan andar errando innecesariamente, de andar a tientas sin sentido; si no conocés ninguna técnica va a llevarte mucho tiempo.

Con un Maestro y técnicas científicas, podés ahorrarte mucho tiempo, aprovechar oportunidades y energía. Y, aveces, en unos cuantos segundos podés crecer tanto que ni en varias vidas lo habrías podido lograr…Si se usa la técnica acertada, el crecimiento es explosivo. Y estas técnicas se usaron en miles de años de experimentos. No las creó un solo hombre; las crearon muchos, muchos buscadores y acá se da la esencia solamente. Vas a llegar a la meta porque la energía vital adentro tuyo se va a mover. A no ser que llegue el punto donde no sea posible ningún movimiento, se va a mover hasta la cumbre más elevada. Y por eso uno sigue naciendo una y otra vez.

Si lo intentás por tu cuenta vas a llegar pero vas a tener que viajar muy, muy lejos y el viaje va a ser muy tedioso y aburrido...

Todas las técnicas pueden ser útiles, pero no son exactamente la meditación; son un andar a tientas en la oscuridad. De repente, un día, haciendo algo, te convertís en el espectador. Haciendo una meditación como la *dinámica*, la *kundalini* o la *whirling*. De repente, un día la meditación va a seguir pero vos no vas a estar identificado. Vas a estar atrás silenciosamente, lo vas a observar. Ese día sucedió la meditación; ese día la técnica ya no es un obstáculo, ya no es una ayuda. Podés disfrutarla si te gusta, como un ejercicio; te da cierta vitalidad...

Meditación es presenciar. Meditar significa volverse un espectador.

¡La meditación no es una técnica en absoluto!

Esto va a resultarte muy confuso porque yo te voy dando técnicas. En última instancia, la meditación no es una técnica; la meditación es una comprensión, es conciencia. Pero necesitás técnicas porque esa comprensión final está muy lejos tuyo. En este preciso momento la podés tener, pero no la vas a tener porque tu mente sigue. Este preciso momento es posible y sin embargo, imposible…

Las técnicas van a tender un puente sobre la brecha; están solamente para tender un puente sobre la brecha.

Entonces, al principio, las técnicas son meditaciones. Al final, vas a reirte: las técnicas no son la meditación. La meditación es una cualidad de ser totalmente distinta…No tiene nada que ver con nada. Pero va a pasar recién al final; no pienses al principio que ya pasó porque sino la brecha no se va a poder unir.

EMPEZA CON ESFUERZO

Las técnicas de meditación son acciones porque se te aconseja que hagas algo. Incluso meditar es hacer algo; incluso sentarse en silencio es hacer algo; incluso no hacer nada es una forma de hacer. Entonces, en un sentido superficial, todas las técnicas de meditación son acciones, pero en un sentido más profundo, no, porque si tenés éxito, el hacer desaparece. Solamente al principio parece ser un esfuerzo. Si te sale bien, el esfuerzo desaparece y toda la cosa se vuelve algo espontáneo y sin esfuerzo. Entonces no se requiere ningún esfuerzo de tu parte: llega a ser algo así como la respiración; está ahí. Pero al principio va a haber esfuerzo porque la mente no puede hacer otra cosa que esfuerzo. Si le decís que no haga esfuerzos, todo eso le va a parecer absurdo.

En el Zen, donde se pone mucho énfasis en lo “sin esfuerzo”, los maestros le dicen a los discípulos:

“Solamente sentáte… no hagas nada”.

Y el discípulo lo intenta. Por supuesto, ¿Qué otra cosa podés hacer excepto intentar? Al principio va a tener que haber esfuerzo. El “hacer” va a estar ahí, pero solamente al principio como un mal necesario.

Tenés que acordarte constantemente de que tenés que ir más allá. Tiene que llegar el momento en que no hagas nada por la meditación; simplemente siendo y sucede, simplemente sentado o parado y ocurre. Sin hacer nada, solamente siendo conciente, pasa…

Todas estas técnicas están nada más que para ayudarte a llegar a un momento “sin esfuerzo”.

La transformación interna, la comprensión interna no puede suceder mediante el esfuerzo porque el esfuerzo es una especie de tensión. Con esfuerzo no podés relajarte del todo; el esfuerzo se va a volver una barrera.

Teniendo esto presente como antecedente, aunque hagas esfuerzo, de a poco vas a ser capaz de abandonarlo también…

SON METODOS SIMPLES

Cada uno de los métodos que vamos a discutir acá lo dio alguien que arribó.

Acordáte de esto: van a parecerte demasiado simples. Y lo son.

Para nuestras mentes, las cosas que son muy fáciles no son atractivas. Porque si las técnicas son tan simples y la morada tan cercana, si ya estás en ella y está tan cerca el hogar, vos mismo vas a verte ridículo.

Entonces, ¿Por qué es tan alusivo? En vez de sentir lo ridículo de tu propio ego vas a pensar que esos métodos tan simples no pueden ser útiles. Ese es el engaño. Tu mente va a decirte que esos métodos tan sencillos no pueden ser útiles -que son tan simples que no pueden lograr nada…

- "Para llegar a la Existencia Divina, para alcanzar lo Absoluto y lo Supremo… ¿Cómo van a poder usarse métodos tan simples…?"

Tu ego va a decirte que no pueden ser útiles.

Acordáte una cosa: el ego siempre se interesa por lo difícil, porque cuando algo es difícil hay un reto; si podés vencer la dificultad, tu ego se va a sentir satisfecho. El ego nunca se siente atraído hacia algo simple -¡Nunca! Si le querés dar un reto a tu ego vas a tener que ingeniarte algo difícil. Si es algo simple no hay atractivo porque incluso si lo conquistás no va a haber satisfacción del ego…primero que no había nada que conquistar; la cosa era tan simple…El ego pide dificultades - algún obstáculo para sortear, alguna cima para conquistar…y cuanto más difícil sea la cima, más tranquilo se va a sentir tu ego. Como estas técnicas son tan fáciles, no van a tener ningún atractivo para tu mente. Acordáte: todo lo que atraiga a tu ego no puede ayudarte en tu crecimiento espiritual.

Estas técnicas son tan fáciles que podés alcanzar todo lo que le es posible a la conciencia humana, en cualquier momento que decidas alcanzarlo...

PRIMERO, ENTENDE LA TECNICA

Escuché una historia sobre un doctor anciano. Un día su ayudante lo llamó por teléfono porque tenía un gran problema: su paciente se iba a morir atragantado; tenía una bola de billar atascada en la garganta y el ayudante estaba perdido sin saber qué hacer. Entonces, le preguntó al doctor anciano:

- "¿Qué tengo que hacer ahora?"
El doctor le dijo:
-"Hacéle cosquillas con una pluma."
Al rato, llama el asistente muy contento y le dice:
-"¡Tu tratamiento fue maravilloso! El paciente se empezó a reir y escupió la bola… pero, decime: ¿dónde aprendiste esa técnica tan notable?"
El doctor le dijo:
-"Acabo de inventarla. Mi lema siempre fue: 'cuando no sepas qué hacer, hacé algo…'".

Pero esto no va a servir con la meditación. Si no sabés qué hacer, no hagas nada. La mente es muy intrincada, compleja, delicada. Si no sabés qué hacer es mejor no hacer nada, porque cualquier cosa que hagas sin saber, va a crear más complicaciones que las que podés llegar a resolver. Hasta puede resultar fatal, hasta puede resultar suicida si no sabés nada de la mente -y la verdad es que no sabés nada de ella…-

Mente es una palabra nada más. Vos no conocés su complejidad. La mente es la cosa más compleja que existe; no hay nada que se le compare…y también es la más delicada; podés destruirla, podés hacer algo que después no se pueda deshacer…

Estas técnicas se basan en un conocimiento muy profundo, en un encuentro muy profundo con la mente humana. Cada técnica se basa en una larga experimentación. Así que acordate de esto: no hagas nada por tu cuenta y no mezcles dos técnicas porque funcionan de diferente manera, sus bases son diferentes. Llevan al mismo fin pero como medios son totalmente diferentes. A veces, incluso pueden ser diametralmente opuestas…¡entonces no mezcles dos técnicas! En realidad, no mezcles nada; usa la técnica tal cual se te dá.

No la cambies ni la mejores -porque igual no la podés mejorar y cualquier cambio que hagas va a ser fatal. Y antes de empezar a practicar una técnica, estáte completamente alerta de que la entendiste; si te sentís confundido y no sabés realmente cómo es la técnica, es mejor no hacerla, porque cada técnica está para producir una revolución en vos.

Primero tratá de entender la técnica en la forma absolutamente correcta. Cuando la entiendas, recién entonces, probála. Y no apliques el lema del doctor anciano de hacer algo cuando no sepas que hacer; no, no hagas nada; no hacer nada va a ser más beneficioso.

SI UN METODO ENCAJA, ESTA BIEN

En realidad, cuando pruebes el método apropiado vas a notar que encaja inmediatamente, por eso te voy a ir hablando de métodos todos los días. Vos probálos, jugá con ellos: andá a

casa y probá. Cuando encuentres el método apropiado, va a encajar solo; explota algo adentro tuyo y sabés que:

‘Este es el método apropiado para mí’.

Pero se necesita esfuerzo, y puede ser que te sorprendas cuando, un día, de repente, te posea un método a vos.

Observé que mientras jugás tu mente está más abierta; cuando estás serio tu mente no está tan abierta, se cierra; entonces, jugá, no seas demasiado serio…jugá simplemente. Y estos métodos son fáciles, podés jugar con ellos fácilmente.

Tomá un método: jugá con él por tres días como mínimo; si te da cierto sentimiento de afinidad, si te da cierta sensación de bienestar, si te da cierta sensación de que es para vos, entonces sí, se serio con él; olvidáte de los otros; no juegues más con los otros métodos. Seguí con él por tres meses por lo menos.

¡Los milagros son posibles! Lo único que necesitás es encontrar tu técnica. Si la técnica no es para vos, entonces no pasa nada. Podés seguir con ella durante vidas pero no va a pasar nada. Si el método es para vos, tres minutos nada más son suficientes.

CUANDO DEJAR EL METODO

Todos los grandes Maestros dicen:

“Un día tendrás que dejar el método...”

Y, cuanto antes lo hagas, mejor. En el momento en que arribes, en el momento en que la conciencia se libere en vos, dejá el método inmediatamente.

Buddha solía contar una historia una y otra vez: cinco idiotas pasaban por un pueblo. Al verlos, la gente se sorprendía porque cargaban un bote sobre sus cabezas. El bote era tan grande que casi se estaban muriendo bajo su peso; y la gente les preguntaba:

-"¿Qué están haciendo?"
Ellos decían:
-"No podemos dejar este bote… Este es el bote que nos ayudó a cruzar de la otra orilla a ésta, ¿cómo lo vamos a dejar? Gracias a él estamos acá, sin él nos habríamos muerto en la otra orilla… Se hacía de noche, había animales salvajes y era absolutamente seguro que, antes del amanecer nos habríamos muerto. Nunca vamos a dejar este bote. Le vamos a quedar eternamente agradecidos. Lo vamos a llevar sobre nuestras cabezas por pura gratitud..."

Los métodos son peligrosos únicamente si sos inconsciente, si no, pueden usarse bellamente. ¿Creés que un bote puede ser peligroso? Es peligroso si pensás llevarlo en tu cabeza por el resto de tu vida por pura gratitud, si no, no es más que un bote que se usa y se descarta, se usa y se abandona, se usa y no se lo vuelve a mirar nunca más. ¡No hay necesidad, no tiene sentido!

Si dejás el remedio, vas a empezar a asentarte en tu ser automáticamente. La mente se aferra, no te deja nunca descansar en tu ser; te mantiene interesado en lo que no sos: los botes.

Cuando no te aferrás a nada, no hay adonde ir; se abandonaron todos los botes, no podés irte a ninguna parte; todos los caminos quedaron atrás, no podés irte a ningún lugar, los sueños y deseos desaparecieron, ya no podés moverte. La relajación llega por sí sola...

Pensá en la palabra relajación…sé, sedimentáte…ya llegaste a casa…Por un momento es todo fragancia y al rato lo buscás y no podés encontrarlo ¿Dónde se fue? Al principio, van a haber vislumbres, nada más…lenta, lentamente, se van a ir haciendo cada vez más sólidos, van a permanecer cada vez más y más… lenta, lenta, muy lentamente, se van a arraigar para siempre… Antes de eso, no podés darlo por logrado, eso sería un error…

Cuando te sientes a meditar en una sesión de meditación va a pasar esto pero se va a ir, entonces, ¿qué vas a hacer entre sesión y sesión? Entre sesión y sesión, seguí usando el método y dejálo cuando estás en meditación profunda. Al ir haciéndose cada vez más pura la conciencia, llega un momento en que de repente es totalmente pura: dejá el método, abandoná el método; olvidáte del método totalmente, asentáte en vos y sé… Pero al principio esto va a pasar por momentos; a veces pasa

acá, mientras me escuchás…por un momento sos transportado, como una brisa, a otro mundo, al mundo de la no-mente…nada más que por un momento, sabés que sabés…pero nada más que por un momento y de nuevo se acumula la oscuridad y vuelve la mente con todos sus sueños, con todos sus deseos y todas sus estupideces…Por un momento se despejó el cielo y viste el sol; ahora vuelven las nubes otra vez, se oscurece todo y desaparece el sol; ahora hasta creer que el sol existe va a ser difícil…pudo haber sido una fantasía. La mente puede decirte que pudo haber sido sólo tu imaginación. Es tan increíble…parece tan imposible que te haya podido pasar a vos…

Con toda esa estupidez en la mente, con todas estas nubes y esta oscuridad, te pasó: por un momento viste el sol. No parece probable; lo debés haber imaginado…quizás te quedaste dormido y lo viste en un sueño…
Entre sesiones, volvé a empezar de nuevo; entrá en el bote, usá el bote otra vez…

LA IMAGINACION PUEDE TRABAJAR PARA VOS

Primero tenés que entender qué es la imaginación. Hoy en día es muy condenada. Desde el momento en que escuchás la palabra ‘imaginate’, vas a decir que no sirve. Queremos algo real, no imaginario. Pero la imaginación es una realidad; es una capacidad, una potencialidad adentro tuyo. Podés imaginar; ésta capacidad es una realidad; mediante ésta imaginación podés destruirte o crearte a vos mismo, eso depende de vos. La imaginación es muy poderosa; es poder potencial...

¿Qué es la imaginación? es tomar una actitud de manera tan profunda que la misma actitud se vuelve real.

Por ejemplo, debés haber escuchado de una técnica que se usa en el Tíbet; la llaman calor-yoga: la noche es fría, cae la nieve y el lama tibetano está desnudo bajo el cielo abierto. La temperatura es bajo cero, te empezarías a morir, te congelarías…pero el lama practica una técnica particular: se imagina que su cuerpo es fuego ardiente y que está transpirando…-es tanto el calor que está transpirando. Y empieza a transpirar de verdad, aunque esté bajo cero la temperatura y se le tendría que congelar hasta la sangre…¿Qué está pasando? Ésta transpiración es real; el cuerpo está

caliente de verdad -pero ésta realidad la creó con la imaginación…

Una vez que te sintonizás con tu imaginación, empieza a funcionar el cuerpo. Vos ya estás haciendo muchas cosas sin saber que es tu imaginación la que está funcionando. Muchas veces creás enfermedades solamente con tu imaginación; te imaginás que ahora tenés esta enfermedad infecciosa; que está por todas partes…te hiciste receptivo. Ahora existen todas las posibilidades de que caigas enfermo -y esa enfermedad es real, pero fué creada con tu imaginación. La imaginación es una fuerza, una energía y la mente se mueve mediante ella; y cuando la mente se mueve mediante ella el cuerpo la sigue.

Esta es la diferencia entre la tradición tántrica y la hipnosis occidental: los partidarios de la hipnosis piensan que mediante la imaginación creás algo, en cambio el Tantra dice que no lo creás, que al imaginarte lo único que hacés es sintonizar con algo que ya estaba ahí. Cualquier otra cosa que crees con la imaginación no puede ser permanente; si no es una realidad, entonces es falso, irreal y estás creando una alucinación…

SUGERENCIAS PARA PRINCIPIANTES

- **ESPACIO SUFICIENTE:**

Cuando trates de meditar, descolgá el teléfono, desconectáte de todo. Poné un cartel en la puerta que diga que no te tienen que interrumpir por una hora, que estás meditando. Y cuando entres a la habitación de meditación, sacáte los zapatos porque estás caminando en terreno sagrado.

No te saques solamente los zapatos, sacáte todas tus preocupaciones también. Dejá todo junto a los zapatos concientemente; entrá desocupado.

Uno puede tomarse una hora de las veinticuatro; dejá veintitrés horas para tus pensamientos, deseos, trabajo, ambiciones, proyecciones; quitále una hora a todo eso y al final vas a darte cuenta que esa hora fue la única hora real de tu vida; las

restantes veintitrés fueron un desperdicio, nada más…esa es la única hora que se salvó, el resto se fue por el desagüe...

- EL LUGAR ADECUADO:

Encontrá un lugar que propicie la meditación; por ejemplo sentarse abajo de un árbol va a ser bueno. En lugar de ir a sentarse enfrente de un cine o ir a la estación del tren y sentarte en el andén, andá a la naturaleza, a las montañas, a los árboles, a los ríos donde todavía fluye el Tao…vibra, late, fluye por todas partes...

Los árboles están en meditación constantemente; su meditación es inconsciente, silenciosa…no digo que te vuelvas un árbol… ¡Tenés que llegar a ser un Buda! Pero Buddha tiene algo en común con el árbol: es tan brillante como el árbol, tan lleno de savia y tan festivo como él… -con una diferencia, por supuesto: él es conciente; el árbol es inconsciente; el árbol está en el Tao, pero inconscientemente…el Buddha está en el Tao, pero conscientemente; hay una gran diferencia; la diferencia entre la tierra y el cielo...

Pero si te sentás al lado de un árbol, rodeado de pájaros hermosos cantando o de un pavo real bailando o simplemente al lado de un río fluyendo y el sonido del agua que corre o de una cascada y su gran música... Encontrá un lugar donde la naturaleza no haya sido perturbada ni contaminada todavía; si no podés encontrar un lugar así, entonces simplemente cerrá la puerta y sentate en tu propio cuarto.

Si podés, tené una sala especial para meditación en tu casa; un rincón pequeño va a ser suficiente, pero que sea especialmente para meditar... ¿Por qué? Porque cada clase de acto crea su propia vibración; si en ese lugar solamente meditás, ese lugar llega a ser meditativo.

Cada día que meditás absorbe tu vibración de la meditación; cuando volvés al otro día, empiezan a caer esas mismas vibraciones sobre vos…te ayudan, hay reciprocidad, te devuelven esa energía, te responden...

Cuando alguien se convierte en meditador, puede meditar frente a un cine o en la estación de tren…Durante quince años estuve continuamente viajando por todo el país; un día tras

otro, año tras año; siempre en tren, en avión o en auto…Para mí no había diferencia; una vez que te arraigaste realmente en tu ser no te perturba nada…pero para el principiante esto no es así...

Cuando el árbol se arraigó no importa que vengan los vientos y las lluvias, ni que truenen las nubes; está todo bien, le dan integridad al árbol; pero cuando el árbol es pequeño, tierno, hasta un niño es peligroso e incluso una vaca que pasa lo puede destruir…

- **PONETE COMODO:**

La postura tiene que permitirte olvidarte de tu cuerpo. ¿Qué es estar cómodo? Estás cómodo cuando te olvidás de tu cuerpo; cuando te acordás de tu cuerpo constantemente estás incómodo…

Aunque estés sentado en una silla o en el suelo, no importa; ponete cómodo, porque si no te sentís cómodo con tu cuerpo no podés aspirar a las bendiciones que pertenecen a niveles más profundos…Si falla el primer nivel, se cierran los que le siguen. Si realmente querés estar bien empezá a estar bien desde el principio mismo. La comodidad del cuerpo es una necesidad básica para cualquiera que aspire a conocer el éxtasis interior…

- **EMPEZA CON CATARSIS:**

Nunca le digo a la gente que empiece sentándose; empezá por donde te sea más fácil, sino, vas a empezar a sentir muchas cosas innecesariamente…-cosas que ni siquiera existen…
Si empezás tratando de quedarte sentado, vas a sentir una gran inquietud adentro tuyo y cuanto más trates de quedarte quieto, más inquieto vas a sentirte. Lo único que vas a lograr es darte cuenta de la locura de tu mente y nada más; esto va a deprimirte; vas a sentirte frustrado, no vas a sentirte bien…Es más, vas a sentir que estás loco…¡y a veces podés volverte loco en serio!

Si hacés un esfuerzo sincero para quedarte sentado sin hacer nada, podés volverte loco de verdad. La locura no se da más

seguido porque la gente no lo intenta con sinceridad, nada más que por eso.

Quedándote sentado, llega un momento en el que te das cuenta de que hay tanta locura adentro tuyo, que si sos sincero y seguís, realmente podés volverte loco. Eso pasó tantas veces… Por eso nunca sugiero nada que pueda crear frustración, depresión, tristeza…nada que te deje tomar demasiada conciencia de tu locura.

Por ahí no estés preparado para tomar conciencia de toda la locura que hay adentro tuyo…Te tienen que dejar conocer ciertas cosas gradualmente; el saber no siempre es bueno; tiene que desplegarse lentamente, a medida que crece tu capacidad de absorberlo.

Yo empiezo por tu locura en vez de decirte que te sientes; yo permito tu locura. Si bailás demencialmente, adentro tuyo pasa lo opuesto. Con una danza loca te empezás a dar cuenta que hay un punto silencioso adentro tuyo. En cambio, sentado en silencio empezás a ver tu locura. Lo opuesto siempre es el foco de conciencia. Al bailar descontroladamente, caóticamente, con llanto, con respiración caótica, dejo que se exprese tu locura; después, empezás a tomar conciencia de un punto sutil, de un punto profundo adentro tuyo que es silencioso y quieto, que contrasta con la locura de la periferia…¡vas a sentirte muy alegre! En tu centro hay un silencio interno, pero si empezás sentándote, el punto interior es el de la locura; en el exterior estás silencioso, pero por dentro estás loco…

Si empezás con algo activo -algo positivo, con vida, con movimiento- ,va a ser mejor. Entonces vas a empezar a sentir una cierta quietud interior que crece; cuanto más crezca, más posible va a ser que tomes una posición sentado o acostado -las meditaciones más silenciosas van a ser posibles, pero en ese momento las cosas van a ser diferentes, muy diferentes…

Una meditación que empieza con movimiento y acción, va a ayudarte también en otras formas; se vuelve una catarsis. Si solamente te sentás, te sentís frustrado; tu mente se quiere mover y vos estás sentado; se agita cada músculo, cada nervio. Estás tratando de forzar algo en vos que no es natural, así te dividís entre el que hace fuerza y el que es forzado; y la parte que está siendo forzada, reprimida, es realmente la más auténtica; es una parte de la mente mayor que la parte que está reprimiendo, y la parte mayor tiene que ganar.

Lo que reprimís, en realidad se tiene que expulsar; se convirtió en un cúmulo adentro tuyo porque lo estuviste reprimiendo constantemente. Toda la crianza, la educación, la civilización, son represivas.

Estuviste reprimiendo muchas cosas que hubieras podido desechar fácilmente con una educación diferente, con una educación más conciente, con padres más conscientes.

Con una conciencia mejor de los mecanismos internos de la mente, la cultura te habría dejado descartar muchas cosas. Por ejemplo, cuando se enoja un niño le decimos: "no te enojes". Entonces, empieza a reprimir su enojo. De a poco, algo que es momentáneo, pasa a ser permanente, entonces no va a actuar enojado, se va a quedar enojado. Acumulamos mucho enojo de lo que eran cosas pasajeras. Nadie puede estar enojado continuamente, a no ser que lo hayan reprimido. El enojo es algo momentáneo que va y viene; si lo expresás, ya no estás más enojado. Por mi parte, yo dejaría que el niño se enoje más auténticamente. Tené rabia pero entrá en ella profundamente, no la reprimas. Va a haber problemas, por supuesto…

Si decimos: "enojate", ese enojo va a ser "en contra" de alguien; pero un niño puede moldearse; podés darle una almohada y decirle:

"¡Enojate con la almohada! ¡sé violento con ella!".

Desde un principio puede criarse al niño de tal manera que se desvíe su rabia. Se le puede dar algún objeto para que lo tire hasta que desaparezca su rabia; en minutos, es más, en segundos se disipa su enojo en vez de acumularlo.

Vos venís acumulando rabia, sexo, violencia, codicia…-todo. Ahora, esta acumulación es una locura adentro tuyo. Está ahí, en tu interior. Si empezás con una meditación represiva (por ejemplo, sentándote), estás reprimiendo todo esto, no estás dejando que se libere. Por eso empiezo con una catarsis; primero, dejo que tires todas tus represiones al viento y cuando podés tirar tu rabia al viento, empezás a madurar. Si no puedo ser amable estando solo, si únicamente puedo ser amoroso con la persona que amo es porque todavía no estoy maduro; estoy dependiendo de alguien hasta para ser amable…tiene que haber alguien, recién ahí puedo ser amable o amoroso. Ese amor va a ser algo muy superficial; no es mi naturaleza. Si

estoy solo en mi habitación y no puedo ser amoroso en absoluto es porque la cualidad de amor no llegó a lo profundo, todavía no llegó a formar parte de mi ser . Al hacerte menos y menos dependiente, te hacés más y más maduro. Si podés enojarte a solas, sos más maduro; no necesitás ningún objeto para estar enojado.

Por eso, al principio hago de la catarsis un prerrequisito; tenés que tirar todo al aire, al espacio abierto, sin estar conciente de ningún objeto. Enojate sin la persona con quien te gustaría enojarte; llorá sin motivo, reíte; reíte sin que haya nada de qué. Entonces, podés tirar toda la cosa acumulada, y una vez que conocés el camino te sacás todo el pasado de encima…En un rato podés descargar toda tu vida; varias vidas.Si estás listo para tirar todo, si podés dejar que salga toda tu locura en unos momentos se limpia todo profundamente. Ahora estás limpio, fresco, inocente; sos un niño otra vez. Ahora en tu inocencia, podés meditar sentado, acostado o como quieras, porque ahora no hay un loco adentro que te perturbe…

El primer paso tiene que ser la limpieza, con una catarsis; porque con ejercicios respiratorios solamente o sentándote solamente, practicando asanas o posturas de yoga, lo único que hacés es reprimir. Y pasa algo muy extraño: cuando dejaste que se expulse todo, el hecho de ‘sentarse’ viene solo. Los asanas se van a dar por si solos, va a ser espontáneo…

Empezá con catarsis y va a poder florecer algo bueno adentro tuyo; va a tener una cualidad diferente, una belleza diferente, totalmente diferente: va a ser auténtica. Cuando el silencio viene a vos, cuando desciende sobre vos, no es algo falso, no lo estuviste cultivando, solamente desciende sobre vos, te pasa… Empezás a sentir que crece adentro tuyo, como siente una madre que crece su niño…

Cuando yo mismo coordinaba los campamentos de meditación, usaba un método donde cada tarde todos los participantes se sentaban juntos y se les dejaba hacer lo que quisieran, sin restricciones, excepto interferir en el trabajo del otro. Podían decir lo que quisieran; si tenían ganas de llorar, podían llorar, si querían reírse podían reírse…-¡y eran mil personas! ¡era una escena tan cómica!…Gente que nunca te la hubieras imaginado… -gente seria- ¡haciendo cosas tan estúpidas!
Algunos hacían muecas, sacaban la lengua…¡y uno de estos era un comisario de la policía!

No me puedo olvidar de un hombre que todos los días se sentaba enfrente mío; un hombre de Almedabad, muy rico…y como su negocio era en la Bolsa de valores,se la pasaba todo el tiempo en el teléfono. Cada vez que empezaba la meditación, que duraba una hora, a los dos minutos agarraba el teléfono, marcaba un número y decía…

-"¡Aló!…"
y por su cara parecía que le contestaban algo y decía:
-"¡comprá!"
Esto seguía por una hora; llamaba una, dos, tres veces acá y allá y cada tanto me miraba sonriendo y me decía:
-"¡qué estupidez estoy haciendo!"
pero yo tenía que mantenerme completamente serio, jamás le devolví la sonrisa. Entonces, de vuelta empezaba a hacer llamadas y comentaba:
-"…acá nadie se dio cuenta…cada uno está en lo suyo"

¡Mil personas haciendo tantas cosas y todas estas cosas estaban pasando continuamente en sus mentes!

Esa era una gran oportunidad para sacarlas…¡era tal drama!

Jayantibhai solía estar a cargo del campamento en Monte Abu y uno de sus amigos más íntimos se sacó toda la ropa…¡nos sorprendió de verdad!…¡Jayantibhai estaba al lado mío y no lo podía creer! Ese hombre era muy serio, muy rico, ¿qué hacía desnudo frente a mil personas? Y después empezó a empujar el auto en el que yo había ido…-era el auto de Jayantibhai. Estábamos en las montañas y justo adelante nuestro había un precipicio de trescientos metros…¡y él desnudo empujando el auto!
Jayantibhai me preguntó:

-"¿Qué hay que hacer? Va a destruir el auto, y jamás pensé que este hombre estuviese en contra del auto…somos amigos íntimos…"
Entonces le dije:
-"Vos empujá del otro lado, porque sino…"

El trataba de frenar el auto y su amigo saltando alrededor gritando:

- "¡Fuera del camino! ¡siempre odié este auto!"
…-porque él no tenía un auto importado y éste era uno importado; Jayantibhai lo guardaba para mí. Yo iba tres o

cuatro veces al año a Monte Abu y él reservaba ese auto nada más que para mí…Su amigo debe haber sentido envidia por no tener un auto importado; después, al ver la situación, varias personas corrieron a ayudar. Al ver que tanta gente lo frenaba, se trepó a un árbol para protestar justo enfrente mío. Se sentó, desnudo, en la copa del árbol y lo empezó a sacudir…El peligro era que se caiga con árbol y todo encima de la gente. Jayantibhai me preguntó:
-“Y ahora, ¿qué hacemos?”
Le dije:
-“Es tu amigo, dejálo, no te preocupes; hacé que la gente se ponga a salvo y dejálo que haga lo que quiera…El auto ya lo dejó, ahora a lo sumo va a tener fracturas múltiples…”
Mientras la gente se iba, él se calmaba. Se sentó en el árbol en silencio; incluso, cuando la meditación ya había terminado, él seguía ahí arriba sentado y Jayantibhai le dijo:
-“Bajáte; la meditación ya terminó…”
Miró a su alrededor como si se hubiera despertado de un sueño y se dio cuenta que estaba desnudo; bajó del árbol de un salto, corrió a vestirse y dijo:
-“Pero, ¿qué me pasó?”

A la noche me vino a ver y dijo:

-“¡Esa fue una meditación peligrosa! ¡me pude haber matado o pude haber matado a otro!…¡pude haber destruido el auto y soy un gran amigo de Jayantibhai y jamás se me hubiera ocurrido!…aunque claro que esa idea debe haber estado en mí…En realidad, odiaba la idea de que siempre vinieras en su auto y que él tuviera un auto importado, pero no era algo conciente…¿y qué hacía arriba del árbol? Debería llevar mucha violencia en mí…Quería matarlos a todos…”

Esa meditación fue de una ayuda inmensa; la relajaba tanto a la gente que me decían:

“Parece como si me hubiese desaparecido una carga tremenda de mi cabeza...No estábamos conscientes de lo que llevábamos en la mente…”

Pero para tomar conciencia no había otra forma que la expresión ilimitada. Fue nada más que un pequeño experimento. Le dije a la gente que la siguieran, que pronto iban a alcanzar muchas otras cosas y que un día iban a llegar a un punto donde se agota todo; que se acuerden solamente de dos cosas: no interferir con nadie, no ser destructivo. Que

pueden decir lo que quieran, gritar, insultar…y agotar todo lo que estuvieron coleccionando…

Pero este es un mundo extraño. El gobierno de Rajasthan sacó una resolución en su asamblea que prohibía los campamentos en Monte Abu porque se habían enterado de que pasaban todas estas cosas…-la gente, que está perfectamente bien, de pronto se vuelve loca y empieza a hacer toda clase de cosas… -Pero los políticos de la asamblea no tienen ni la más mínima idea de la mente humana, de sus inhibiciones y de cómo drenarlas, cómo quemarlas…Tuve que parar esa meditación porque sino no me iban a dejar seguir con los campamentos en Monte Abu…

LINEAMIENTOS HACIA LA LIBERTAD

LOS TRES ESENCIALES

La meditación tiene algunas cosas esenciales. Cualquiera sea el método, son necesarias. El primer punto es un estado relajado: no pelear con la mente, no controlar la mente, no concentrarse. Segundo, presenciá lo que pase a tu alrededor con una conciencia relajada, sin ninguna interferencia -solamente mirando la mente, silenciosamente, sin ningún juicio, sin evaluación.

Estas son las tres cosas: relajación, observación, no juicio, y de a poco, desciende sobre vos un gran silencio; para todo el movimiento adentro tuyo. Sos, pero no está el sentimiento de “Yo soy” -solamente hay espacio puro.

Hay ciento doce métodos de meditación; hablé sobre cada uno de ellos. En lo único que se diferencian es en su constitución, porque en lo esencial son lo mismo: relajación, observación y una actitud de no juzgar.

SE JUGUETON

Millones de personas se pierden la posibilidad de meditar porque la meditación fue tomando una connotación errada.

Parece demasiado seria, demasiado triste, que tiene algo de iglesia; pareciera como si fuera solamente para gente muerta, o casi muerta -lúgubres, serios, de caras largas, que perdieron festividad, diversión, alegría, celebración…

Las cualidades de la persona meditativa son: ser juguetón, tomar la vida como leela, un juego, como una diversión; gozarla tremendamente; no ser serio; estar relajado.

TENE PACIENCIA

No te apures. Muchas veces el apuro causa retraso. Mientras lo anhelás, esperá pacientemente. Cuanto más profunda es la espera, más rápido llega.

Ya sembraste la semilla, ahora sentáte en la sombra y observá lo que pasa: la semilla se va a romper; va a florecer, pero no podés acelerar el proceso; ¿acaso no se necesita tiempo para todo? El trabajo tenés que hacerlo, pero dejále los resultados a Dios. En la vida jamás se pierde nada, en especial los pasos hacia la verdad.

Pero a veces viene la impaciencia: viene con la sed, pero es un obstáculo. Quedate con la sed y dejá la impaciencia. No confundas el anhelo con la impaciencia. Con el anhelo hay añoranza, pero no hay lucha; con la impaciencia hay lucha inquieta.

A la verdad no se la puede asaltar; se la consigue con la entrega, no con la lucha. Se la conquista con la rendición total.

NO BUSQUES RESULTADOS

El ego está orientado a los resultados, la mente siempre busca resultados; la mente jamás se interesa en el acto en sí, su interés está en el resultado:

“¿y qué gano con eso?”

Si la mente se las puede ingeniar para ganar algo sin ninguna acción, entonces va a elegir el camino más corto.

Por eso la gente educada se vuelve muy astuta, porque son capaces de encontrar el camino más corto. Si ganás plata por un medio legal, va a llevarte toda tu vida; pero si podés ganar plata con el contrabando, con el juego o con alguna otra cosa - llegando a ser un líder político, un primer ministro, un presidente- , entonces tenés a tu alcance todos los caminos más cortos. La persona educada se vuelve astuta; no se vuelve sabia; solamente se vuelve astuta. Se vuelve tan astuta que quiere tenerlo todo, sin tener que hacer nada.

La meditación le sucede solamente a quienes no están orientados a los resultados. La meditación es un estado de no estar orientado a ninguna meta.

DISFRUTA LA INCONSCIENCIA

Mientras estés conciente, disfrutá tu conciencia, y mientras estás inconsciente disfrutá tu inconsciencia. no tiene nada de malo, porque la inconsciencia es como un descanso, si no el estar conciente se convertiría en una tensión. Si estás despierto veinticuatro horas, ¿cuántos días creés que podés sobrevivir? Sin comida un hombre puede vivir tres meses; sin dormir, en tres semanas se va a volver loco y se va a querer suicidar... Durante el día estás alerta, durante la noche te relajás, y esa relajación te ayuda para que durante el día estés más alerta, fresco otra vez. Las energías pasaron por un período de descanso, entonces en la mañana están más vivas de nuevo.

Lo mismo pasa con la meditación: por unos momentos estás perfectamente conciente, en la cúspide, y por unos momentos estás en el valle, descansando. La conciencia desapareció, te olvidaste; pero, ¿qué hay de errado en eso?

Es simple: por medio de la inconsciencia, va a surgir la conciencia otra vez, fresca y joven. Y esto va a continuar. Si podés disfrutar de las dos, vas a llegar a ser el tercero y este es el punto que hay que entender; si podés disfrutar de ambas, quiere decir que no sos ninguna de las dos -ni conciencia, ni inconsciencia- sos el que puede disfrutar de ambas; te penetró algo del más allá.

De hecho, este es el verdadero espectador. La felicidad la disfrutás, ¿qué hay de malo en eso? Cuando la felicidad se fue y te pusiste triste, ¿qué tiene de malo la tristeza? Disfrutála. Una

vez que seas capaz de disfrutar la tristeza, entonces no sos ninguna de las dos cosas.
Y te digo esto: si disfrutás la tristeza, va a tener su propia belleza. La felicidad es un poco hueca, se queda en la superficie. La tristeza es como una noche oscura, muy profunda. La oscuridad tiene su propio silencio y la tristeza también. La felicidad es burbujeante, tiene un sonido, es como un río en las montañas; se crea el sonido. Pero en las montañas un río nunca puede ser muy profundo; siempre es hueco. Cuando llega a la planicie, llega a ser profundo, pero ya no hay sonido.Avanza como sin moverse. La tristeza tiene su profundidad.

¿Por qué crear problemas? mientras estés feliz, estáte feliz, disfrutalo. No te identifiques con la felicidad; cuando digo que seas feliz, quiero decir que lo disfrutes. Dejá que sea como el clima, que pase y cambie. El amanecer se convierte en día, el día en atardecer y después viene la noche. Dejá que la felicidad sea el clima alrededor tuyo. Disfrutala, y cuando venga la tristeza, disfrutala también. Te estoy enseñando a gozar en cualquier caso. Sentáte en silencio y disfrutá la tristeza, y de repente, la tristeza ya no es más tristeza; se transformó en un momento de silencio y de paz, bello en sí mismo. No hay nada de errado en eso.

Y después viene la última alquimia, el punto donde repentinamente te das cuenta que no sos nada de eso -ni la felicidad, ni la tristeza. Sos el observador: observás las cumbres, observás los valles; pero vos no sos nada de eso.

Una vez que llegás a ese punto, podés empezar a celebrar todo: celebrás la vida, celebrás la muerte.

LAS MAQUINAS AYUDAN, PERO NO CREAN MEDITACION

Están creándose tantas máquinas en el mundo que pretenden dar meditación... Solamente te ponés unos auriculares, te relajás, y en diez minutos llegás al estado de meditación...

Esto es estupidez pura. Pero hay un motivo por el cual entró esta idea en las mentes de gente técnica. La mente funciona en una cierta longitud de onda cuando está en la vigilia. Cuando

está soñando, funciona en otra. Cuando está profundamente dormida, funciona en una longitud de onda diferente. Pero ninguna de ellas es meditación.

Por miles de años llamamos a la meditación turiya, “el cuarto”. Cuando vas más allá del sueño más profundo, y todavía estás conciente, esa conciencia es meditación. No es una experiencia, es tu mismo ser.

Pero estos mecanismos de alta tecnología pueden ser de gran utilidad en las manos apropiadas. Pueden ayudar a crear en tu mente el tipo de ondas para que empieces a sentirte relajado, como si estuvieras medio dormido…los pensamientos empiezan a desaparecer, y viene un momento en que todo se silencia en vos.

Ese es el momento en que las ondas son las de un sueño profundo. No vas a ser conciente de este sueño profundo, pero después de diez minutos, cuando te desconecten la máquina, vas a ver los efectos: estás tranquilo, quieto, en paz, sin preocupación, sin tensión; la vida parece más risueña y alegre. Uno se siente como si se hubiese dado un baño interno. Todo tu ser está calmo y fresco.

Con las máquinas las cosas son muy ciertas, porque no dependen de ninguna acción tuya; es como escuchar música: te sentís en paz y en armonía. Esas máquinas te llevan hasta el tercer estado -un dormir profundo, un dormir sin sueños.

Pero si pensás que esto es meditación, estás equivocado. Te voy a decir que es una buena experiencia, y si también podés estar conciente desde el mismo comienzo, cuando empezás a profundizar en el sueño, mientras la mente empieza a cambiar sus ondas…tenés que estar más alerta, más despierto, más vigilante -¿Qué está pasando?- y vas a ver que de a poco la mente se va cayendo dormida. Y si podés ver que la mente se va cayendo dormida…ese que está viendo a tu mente dormirse, es tu ser y ese es el propósito de toda meditación auténtica.

Esas máquinas no pueden crear esa conciencia; esa conciencia la tenés que crear vos mismo. Pero esas máquinas ciertamente pueden crear, en diez minutos, una posibilidad que probablemente vos no seas capaz de crear en años de esfuerzo.

Entonces, no estoy en contra de estos instrumentos de alta tecnología; estoy totalmente a favor. Solamente quiero que esta

gente que está diseminando estas máquinas por todo el mundo, sepa que está haciendo un buen trabajo, pero que está incompleto. Va a estar completo solamente cuando la persona en el silencio más profundo, esté también alerta, como una pequeña llama de conciencia que sigue ardiendo.

Todo desaparece; hay oscuridad, silencio y paz alrededor - excepto una inconmovible llama de conciencia. Entonces, si la máquina está en las manos apropiadas, y si se le puede enseñar a la gente que lo más real no va a llegar por la máquina, la máquina va a poder crear el terreno esencial para que esa llama pueda crecer.

Pero esa llama depende de vos, no de la máquina.

Entonces, por un lado estoy a favor de esas máquinas y por otro estoy muy en contra, porque mucha, mucha gente va a pensar:

“Esto es meditación”.

Y va a ser engañada. Estas máquinas van a hacer un daño inmenso, pero se van a extender por todo el mundo muy pronto. Y son simples -no hay mucho en ellas; es solamente cuestión de crear ciertas ondas.

Los músicos pueden aprender de esas máquinas el tipo de ondas que crean en la gente y pueden empezar a crear esas ondas con sus instrumentos. No hay necesidad de máquinas, los músicos solamente ya pueden crearte esas ondas, ¡y vas a empezar a quedarte dormido! Pero si podés estar despierto incluso en el sueño más profundo, cuando veas que te falta un paso para quedar inconsciente, aprendiste un secreto. Esa máquina puede usarse hermosamente.

Y esto es verdad para todas las máquinas del mundo: en las manos apropiadas, pueden usarse tremendamente para el beneficio de la humanidad. En las manos equivocadas pueden convertirse en trabas.

Y, lamentablemente, hay tantas manos equivocadas…

Pero no es meditación; es solamente un cambio en las ondas de radio en el aire que continuamente están pasando alrededor tuyo. Seguramente puede ser útil como experiencia; de otra manera, para mucha gente, la meditación se quedaría

solamente en la palabra. Piensan que en algún momento van a meditar, y queda la duda de si alguien verdaderamente medita.

Pero en el oeste, la mente es mecánica, la actitud es mecánica; todo lo quieren reducir a una máquina -y son capaces de eso. Pero hay cosas que están más allá de la capacidad de cualquier máquina. La conciencia no puede crearse con ninguna máquina; está más allá del alcance de toda alta tecnología. Pero lo que puede darte la tecnología, ciertamente puede usarse. Esto puede usarse como un hermoso trampolín hacia la meditación.

Y una vez que probaste la conciencia, por unas cuantas veces tal vez la máquina te pueda ser útil para que se te haga más claro, para que tu conciencia se separe cada vez más del silencio que está creando la máquina. Y después tendrías que empezar a hacerlo sin la máquina. Una vez que hayas aprendido a hacerlo sin la máquina, la máquina te ayudó inmensamente.

VOS NO SOS TUS EXPERIENCIAS

Una de las cosas más fundamentales que hay que tener presente -no solo vos , sino todos- es que vos no sos nada de lo que te puedas llegar a cruzar en tu viaje interno.

Vos sos el que lo presencia -puede no ser nada, puede ser felicidad, puede ser silencio. Pero hay que acordarse de algo: por más bella y encantadora que sea la experiencia que encuentres, vos no sos nada de eso.

Vos sos el que lo está experimentando y seguís y seguís y seguís hasta el final del viaje, donde ya no quedan experiencias -ni silencio, ni alegría, ni nada. Ya no hay objetos para vos; solamente tu subjetividad.

El espejo está vacío; no refleja nada. Ese sos vos.

Incluso grandes viajeros de la interioridad se quedaron detenidos en bellas experiencias y se identificaron con ellas pensando:

“Me encontré a mí mismo”.

Se detuvieron antes de llegar a la etapa final donde desaparecen todas las experiencias.

La iluminación no es una experiencia. Es el estado en el que te quedás absolutamente solo, sin nada que saber. No hay ningún objeto por más bello que sea. Recién en ese momento, tu conciencia, que no está obstruida por ningún objeto, vuelve a su fuente; llega a ser auto-realización; llega a ser iluminación.

Tengo que recordarte la palabra ‘objeto’. Cada objeto significa un impedimento. El significado mismo de la palabra es impedimento, objeción.

Entonces, el objeto puede estar fuera de vos, en el mundo material; el objeto puede estar adentro tuyo, en tu mundo psicológico; los objetos pueden estar en tu corazón, en tus sentimientos, en tus estados de ánimo.

Y los objetos pueden estar incluso en tu mundo espiritual. Y son tan extáticos que uno no puede imaginarse que puede haber más. Y muchos místicos del mundo se detuvieron en el éxtasis, que es un bello lugar, un lugar pintoresco, pero todavía no llegaron a casa.

Cuando llegás a un punto donde las experiencias están ausentes, entonces no hay objeto, entonces la conciencia sin obstáculos se mueve en un círculo -en la existencia todo se mueve en círculos, si no se lo bloquea- , viene de la fuente misma de tu ser y da una vuelta. Al no encontrar obstáculos -ni experiencias, ni objetos- vuelve. Y el sujeto mismo se convierte en objeto.

Eso es lo que J. Krishnamurti estuvo diciendo toda su vida: cuando el observador se vuelve el observado, sabés que llegaste a casa. Antes de eso hay miles de cosas en el camino. El cuerpo da sus propias experiencias, que se llegaron a conocer como la experiencia de los centros del kundalini; los siete centros se convierten en siete flores de loto. Cada uno es más grande y más elevado que el anterior y su fragancia es intoxicante. La mente te da grandes espacios, ilimitados, infinitos; pero acordate de la máxima fundamental: todavía no llegaste a casa.

Disfrutá el camino y disfrutá todos los paisajes que aparecen -los árboles, las montañas, las flores, los ríos, el sol, la luna y las estrellas- pero no te detengas en ninguna parte, a no ser que tu propia subjetividad sea su propio objeto. Cuando el observador es lo observado, cuando el conocedor es lo observado, llegaste a casa.

Esta casa es un templo real que estuvimos buscando durante muchas vidas, pero siempre nos perdemos; quedamos satisfechos con experiencias bellas.

Un buscador valiente tiene que dejar todas esas bellas experiencias de lado y seguir avanzando. Cuando se hayan agotado todas las experiencias y quede solamente él mismo en su soledad…no hay éxtasis más grande que ese, ninguna suerte es mayor, no hay verdad más verdadera; ingresaste a lo que llamo divinidad, te hiciste un dios.

Un viejo va a ver a su doctor:

-"Tengo problemas con el baño", se queja.
-"Bien, a ver decime, ¿cómo está tu orina? "
-"Todos los días a las siete, como un bebé"
-"Muy bien ¿y cómo va tu evacuación? "
-"Todas las mañanas a las ocho en punto, como un reloj"
-"Pero, entonces, ¿cuál es el problema?", pregunta el doctor.
-"Es que me despierto recién a las nueve…"

Estás durmiendo y llegó el momento de despertar.

Todas esas experiencias son experiencias de una mente somnolienta.
La mente que llegó a despertar no tiene experiencias en absoluto.

EL OBSERVADOR NO ES EL TESTIGO

El observador y lo observado son solamente dos aspectos del testigo. Cuando uno desaparece en el otro, cuando uno se disuelve en el otro, cuando ya son uno, por primera vez surge el espectador en su totalidad.

Pero en muchas personas surge una pregunta porque creen que el espectador es el observador. En sus mentes, observador y espectador son sinónimos. Es una falacia; el observador no es el espectador, sino solamente una parte de él, y cada vez que la parte se cree el todo, surge el error.

El observador quiere decir lo subjetivo, y lo observado quiere decir lo objetivo: el observador quiere decir eso que está afuera de lo observado, lo observado quiere decir eso que está adentro. Lo de adentro y lo de afuera no pueden estar separados; están juntos, solamente pueden estar juntos. Cuando se experimenta este conjunto, o mejor dicho unidad, entonces surge el espectador.

No podés practicar ser el espectador; si lo intentás vas a ser solamente el observador, y el observador no es el espectador.

Entonces, ¿qué hay que hacer? Tenés que disolverte; tenés que fusionarte. Cuando veas una rosa, olvidate por completo que hay un objeto que se ve y un sujeto que ve. Dejá que la belleza del momento, que la alegría del momento los inunde a los dos, para que la rosa y vos no estén más separados, sino que se conviertan en un solo ritmo, en una sola canción, en un solo éxtasis.

Cuando ames, cuando sientas la música, cuando veas una puesta de sol, dejá que pase una y otra vez; cuanto más pase mejor, porque no es un arte sino un truco. Lo tenés que intuir; una vez que lo conseguiste, podés provocarlo en cualquier parte, en cualquier momento.

Cuando surge el espectador, no hay nadie que esté presenciando y no hay nada que sea presenciado. Es un espejo puro, que refleja nada. Incluso decir que es un espejo no es correcto; sería mejor decir que es un reflejar continuo; es un proceso más dinámico de disolución y fusión. No es un fenómeno estático; es un fluir. La rosa que te llega, vos llegándole a la rosa. Es un compartir del ser.

Olvidate de la idea que el espectador es el observador; no es así. El observador puede practicarse, en cambio el espectador sucede. El observador es una forma de concentración, y te mantiene separado. Va a expandir, fortificar tu ego. Cuanto más te vuelvas el observador, más vas a sentirte como una isla - separado, distanciado, por encima.

Por muchos siglos, los monjes de todo el mundo, estuvieron practicando el observador. Lo pueden haber llamado el espectador, pero no lo era. El espectador es algo totalmente diferente, cualitativamente diferente. Al observador se lo puede practicar, cultivar; podés llegar a ser un mejor observador con la práctica.

El científico observa, el místico presencia. Todo el proceso científico es el de la observación: muy
penetrante, aguda, cortante, como para que no se pueda escapar nada. Pero el científico no llega a conocer a Dios. Aunque su observación sea muy, muy experta, permanece inconsciente de Dios; nunca se tropieza con Dios; al contrario, niega que exista, porque cuanto más observa -y todo su proceso es de observación-, más se separa de la existencia, se cortan los puentes y se levantan los muros. Se queda aprisionado en su propio ego.

El místico es un espectador; pero acordate; el ser espectador sucede solo, es un subproducto -un subproducto de ser total en cualquier momento, en cualquier situación, en cualquier experiencia. La llave es la totalidad.

De la totalidad surge la alegría de ser espectador.

Olvidate de todo lo que tenga que ver con la observación; eso va a darte información más exacta del objeto observado, pero vos vas a olvidarte completamente de tu propia conciencia.

LA MEDITACION ES UN TRUCO

La meditación es un misterio tal que se la puede llamar una ciencia, un arte, un truco, sin ninguna contradicción.

Desde un punto de vista es una ciencia porque hay una técnica muy definida de lo que se tiene que hacer; no hay excepciones, es casi como una ley científica.

Pero desde un punto de vista distinto, puede decirse también que es un arte. La ciencia es una extensión de la mente -es matemática, es lógica, es racional. La meditación pertenece al corazón, no a la mente -no es lógica, está más cerca del amor. No es como otras actividades científicas; se parece más a la

música, a la poesía, a la pintura, a la danza; por lo tanto se la puede llamar un arte.

Pero la meditación es un misterio tal que llamarla ‘ciencia’ o ‘arte’, no la agota. Es un truco, lo aciertes o no. Un truco no es una ciencia, no puede enseñarse. Un truco no es un arte; un truco es la cosa más misteriosa del entendimiento humano.

Cuando era niño me llevaron con un maestro, con un maestro de natación. Era el mejor nadador del pueblo, y nunca me había tropezado con nadie que estuviera más tremendamente enamorado del agua. El agua era su Dios, la veneraba, y el río era su hogar. Temprano -a las tres de la madrugada- lo encontrabas en el río; al atardecer, lo encontrabas en el río, y a la noche, lo encontrabas sentado, meditando al lado del río. Toda su vida consistía en estar cerca del río.

Cuando me llevaron con él -quería aprender a nadar- me miró, sintió algo. Dijo:

“No puede aprenderse a nadar; lo único que puedo hacer es tirarte al agua y el nadar va a surgir por sí mismo. No se puede aprenderlo, ni se lo puede enseñar; es una maña, no un conocimiento…”

Y eso fue lo que hizo -me tiró al agua y se paró en la orilla. Me hundí dos o tres veces y sentí que casi me ahogaba. El se quedaba parado, ¡ni siquiera trataba de ayudarme! Por supuesto, cuando está en juego tu vida, hacés todo lo que podés, entonces empecé a bracear -como sea, frenéticamente y surgió el truco. Cuando está en juego la vida, hacés todo lo que podés…y cada vez que hacés todo, pero todo lo que podés, ¡algo pasa!
¡Pude nadar!, ¡Estaba completamente emocionado! Le dije:

“La próxima vez, no vas a necesitar empujarme, yo mismo voy a saltar. Ahora sé que hay una tendencia natural del cuerpo a flotar. No es cuestión de nadar, solamente hay que sintonizar con el elemento agua; una vez que te sintonizás con él, el agua misma te protege…”

¡Y desde aquella vez estoy empujando a mucha gente al río de la vida! Yo solamente me paro ahí…Casi nadie falla si da el salto. Uno está obligado a aprender.

Puede tomarte unos cuantos días descubrir el truco, ¡porque es un truco, no un arte! Si la meditación fuese un arte, hubiese sido muy fácil enseñarla, pero como es un truco, tenés que ensayarla; de a poco la conseguís.

Un profesor de psicología de Japón estuvo tratando de enseñar a nadar a pequeños niños de seis meses y tuvo éxito. Después lo intentó con niños de tres meses y también lo logró. Ahora está tratando con recién nacidos y espero que lo consiga. Existen todas las posibilidades porque es un *knack*. No se necesita ningún tipo de experiencia: ni edad, ni educación… solamente es un truco. Y si un bebé de seis meses o de tres puede nadar, quiere decir que naturalmente estamos dotados con la idea de 'como' nadar…Lo que pasa es que tenemos que descubrirla. Con un poquito de esfuerzo, solamente vas a ser capaz de descubrirla. Con la meditación pasa lo mismo, todavía más que con la natación; solamente tenés que hacer un pequeño esfuerzo.

DOS METODOS PODEROSOS PARA DESPERTAR

Estas no son las meditaciones realmente; por ahora, te estás poniendo a tono. Es como.no sé si viste tocar la música hindú; por media hora, una hora o a veces más, los músicos solamente se dedican a afinar sus instrumentos; tocan las clavijas, ajustan o aflojan las cuerdas y el que toca los tambores los va probando a ver si está todo perfecto o no. Esto lo hacen mas o menos media hora. Esto no es música, es solamente una preparación.

Kundalini no es realmente meditación; es solamente una preparación, estás preparando tu instrumento; cuando esté listo, vas a quedarte en silencio, recién ahí, empieza la meditación. Recién ahí estás absolutamente ahí; te despertaste a vos mismo saltando, bailando, respirando, gritando -todos estos son artificios para hacerte un poco más alerta de lo que estás normalmente. Una vez que está alerta, llega la espera. Esperar es meditación; esperar con toda conciencia, y cuando llega, desciende en vos, te rodea, juega, baila a tu alrededor, te limpia, te purifica, te tranforma…

MEDITACION DINAMICA: CATARSIS Y CELEBRACION

La meditación es un fenómeno que afecta la energía. Tenés que entender algo muy esencial en relación a todos los tipos de energías, y esta es la ley básica: la energía se mueve en una polaridad dual, esa es la única forma en que se mueve; no hay ninguna otra forma para su movimiento. Se mueve en una polaridad dual.

Para que una energía llegue a ser dinámica, necesita a su polo opuesto. Igual que la electricidad, que se mueve con polaridades positivas y negativas. Si existe solamente la polaridad negativa, no va a haber electricidad; o si solamente existe la positiva tampoco la va a haber. Ambos polos son necesarios, y cuando ambos polos se juntan, se produce la electricidad; entonces se enciende la chispa.

Y esto es así para todo tipo de fenómenos. En la vida la polaridad continúa entre el hombre y la mujer. La mujer es el polo negativo de la energía de vida; y el hombre es el polo positivo. Son eléctricos, por eso es tanta la atracción. Con el hombre solo, la vida desaparecería; con la mujer sola no podría haber vida, solamente muerte. Entre el hombre y la mujer existe un equilibrio; entre el hombre y la mujer -éstos dos polos, estas dos orillas- , fluye el río de la vida.

Mires donde mires, vas a encontrar la misma energía moviéndose en polaridades, equilibrándose.
Esta polaridad es muy significativa para la meditación porque la mente es lógica y la vida es dialéctica.

Cuando digo que la mente es lógica quiero decir que se mueve en forma lineal; cuando digo que la vida es dialéctica quiero decir que se mueve con su opuesto, no linealmente; zigzaguea de lo negativo a lo positivo -de lo positivo a lo negativo, de lo negativo a lo positivo. Zigzaguea, usa los opuestos.

La mente se mueve en una línea, en una simple línea recta; nunca se mueve hacia lo opuesto, mas bien lo niega; solamente cree en uno, y la vida cree en dos.

Entonces, para cualquier cosa que vaya a crear la mente, siempre elige uno. Si elige el silencio -si se hartó de todo el ruido que hay en la vida y decide estar en silencio- , entonces la mente va a ir a los Himalayas: quiere estar en silencio, no

quiere tener nada que ver con ningún tipo de ruido. Hasta el canto de los pájaros le va a molestar, hasta la brisa que sopla entre los árboles le va a molestar. La mente quiere silencio; eligió la línea, entonces ahora va a tener que negar lo opuesto absolutamente.

Pero este hombre, viviendo en los Himalayas -buscando el silencio, evitando al otro, al opuesto- , va a ser un hombre muerto, verdaderamente apagado; y cuanto más elija el silencio, más se va a apagar -porque la vida necesita de su opuesto, del desafío de su opuesto.

Es un silencio diferente el que existe entre dos opuestos. El primero es un silencio muerto, el silencio del cementerio. Un muerto está en silencio, pero no te gustaría estar muerto. Un muerto está en absoluto silencio; nadie lo puede perturbar, su concentración es perfecta, no podés hacer nada que distraiga su atención; su mente está absolutamente fija. Incluso si todo el mundo a su alrededor se vuelve loco, él va a permanecer concentrado. Sin embargo, no quisieras estar muerto.

Silencio, concentración, o como te guste llamarlo, no te gustaría estar muerto, porque si estás en silencio y muerto, el silencio no tiene ningún sentido.

El silencio te tiene que suceder mientras estás absolutamente vivo, vital, burbujeante de vida y energía, entonces el silencio tiene sentido; pero ahora el silencio va a tener una cualidad totalmente distinta; no va a ser opaco, apagado, va a estar vivo, va a ser un equilibrio sutil entre las dos polaridades.

Un hombre que busca un equilibrio vivo, un silencio vivo, va a querer estar en ambos, en la plaza pública y en los Himalayas. Va a querer ir a la plaza pública a gozar del ruido, y también va a querer ir a los Himalayas a gozar del silencio. Y va a crear un equilibrio entre estas dos polaridades opuestas, y va a permanecer en ese equilibrio. Y no puede encontrarse este equilibrio con esfuerzos lineales.

Es esto lo que dice la técnica Zen del esfuerzo sin esfuerzo. Usa términos contradictorios -el esfuerzo sin esfuerzo, o la puerta sin puerta, o el camino sin camino. El Zen siempre usa el término contradictorio inmediatamente, nada más que para insinuar que el proceso va a ser dialéctico, no lineal. No se va a negar el opuesto, sino que se lo va a absorber; no se va a dejar

de lado al opuesto, se lo va a usar. Si lo dejás de lado, se va a quedar colgando de vos. Si no lo usás, vas a perder mucho.

La energía puede tranformarse y usarse, y entonces, usándola, vas a ser más vital, más vivo. El opuesto se tiene que absorber para que el proceso se vuelva dialéctico.

El no-esfuerzo significa no hacer nada, inactividad -akarma. El esfuerzo significa hacer mucho, actividad -karma, y ambos tienen que estar presentes.

Hacé mucho, pero no seas un 'adicto a hacer' -entonces vas a lograr ambos. Actuá en el mundo pero no seas parte de él. Viví en el mundo, pero no dejes que el mundo viva en vos, así se absorben las contradicciones.

Y eso es lo que estoy haciendo. La meditación dinámica es una contradicción; dinámica quiere decir esfuerzo, mucho esfuerzo, absoluto esfuerzo; y meditación quiere decir silencio, no-esfuerzo, no-actividad.Podés llamarla una meditación dialéctica.

INSTRUCCIONES PARA LA MEDITACION DINAMICA

Primera etapa: 10 minutos

Respirá rápidamente, inhalando y exhalando por la nariz, concentrándote siempre en la exhalación. La respiración tiene que penetrar en los pulmones profundamente, y se tiene que expandir el pecho con cada inhalación. Respirá lo más rápido que puedas, asegurándote que la respiración sea siempre profunda. Hacé esto de la forma más total que puedas, sin tensar tu cuerpo. Asegurate que tu cuello y hombros se mantengan relajados. Seguí así hasta que te conviertas en la respiración, literalmente, dejando que esta sea caótica (eso quiere decir no en un tiempo regular, predecible). Una vez que empieza a moverse tu energía, va a empezar a mover tu cuerpo. Dejá que se den esos movimientos corporales y usalos para que te ayuden a crear mucha más energía. Si movés tus brazos y cuerpo en una forma natural, va a ayudar a elevar la energía. Sentí cómo aumenta tu energía; no aflojes no te relajes en la primera parte y no disminuyas el ritmo.

Segunda etapa: 10 minutos

Seguí a tu cuerpo; dale libertad para que exprese todo lo que surja.¡Explotá!..Dejá que tome el control tu cuerpo, ayudá a que salga todo lo que necesitás expulsar.volvete loco.Cantá, gritá, reí, llorá, saltá, sacudite, pateá y tirate al suelo. No reprimas nada; mantené todo tu cuerpo en movimiento -un poco de actuación va ayudarte a empezar. Nunca dejes que interfiera tu mente con lo que está pasando; acordate de ser total con tu cuerpo.

Tercera etapa: 10 minutos

Relajando tus hombros y cuello, levantá los brazos lo más alto que puedas, sin trabar los codos. Con los brazos levantados, saltá gritando el mantra '¡JU!' -¡JU!.¡JU!.¡JU!- , lo más profundo que puedas, haciendo que salga el sonido del fondo de tu vientre. Cada vez que caigas sobre las plantas de tus pies (asegurate que tus talones toquen el suelo), hacé que golpée el sonido profundamente en tu centro sexual; da todo lo que tengas, quedate totalmente exhausto.

Cuarta etapa: 15 minutos

A la voz de '¡STOP!', quedate inmóvil donde estás, en cualquier posición que te encuentres. No acomodes tu cuerpo en ninguna forma. Una tos, un movimiento, cualquier cosa va a disipar el flujo de energía y se va a desperdiciar todo el esfuerzo. Presenciá todo lo que te está sucediendo.

Quinta etapa: 15 minutos

¡Festejá! Con la música y la danza expresá cada cosa que encuentres. Llevate con vos esta energía de vida por todo el día…

ALUMBRANDOTE A VOS MISMO

Sugerencias útiles:

Mi sistema de Meditación Dinámica empieza con la respiración, porque la respiración tiene raíces profundas en el ser. Puede ser que no lo hayas observado, pero si podés cambiar tu respiración, podés cambiar muchas cosas. Si observás tu respiración con cuidado, vas a ver que cuando estás enojado respirás con un ritmo particular; cuando estás enamorado, hay un ritmo totalmente diferente; cuando estás relajado respirás de otra forma; cuando estás tenso de otra. No podés respirar de la misma manera que lo hacés cuando estás relajado estando con enojado al mismo tiempo. Es imposible.

Cuando estás excitado sexualmente, cambia tu respiración; si no dejás que cambie, tu excitación sexual va a desaparecer automáticamente. Esto quiere decir que tu respiración está profundamente relacionada con tu estado mental. O si cambiás tu estado mental, va a cambiar la respiración.

Por eso, empiezo con la respiración y sugiero diez minutos de respiración caótica en la primera etapa de la técnica. Cuando digo respiración caótica, quiero decir una respiración profunda, vigorosa, rápida, sin ningún ritmo -solamente inhalando y exhalando, inhalando y exhalando lo más vigorosamente, profundamente, intensamente que puedas. Llevá el aire hacia adentro y después expulsalo.

Esta respiración caótica es para crear un caos adentro de tu sistema reprimido. El estado en el que estás, es el reflejo de tu forma de respirar. Un niño respira de una manera particular; si tenés miedo sexual, respirás de otra manera. No podés respirar profundamente, porque cada respiración profunda afecta al centro sexual. Si tenés miedo, no podés respirar profundamente; el miedo crea una respiración superficial.

Esta respiración caótica es para destruir todos tus patrones del pasado. Lo que hiciste de vos, lo va a destruir la respiración caótica; la respiración caótica va a crear un caos adentro tuyo, porque a no ser que se cree un caos, no vas a poder liberar tus emociones reprimidas, y esas emociones se alojaron ahora en el cuerpo.

Vos no sos cuerpo y mente; sos cuerpo/mente, psico/somático; sos ambos juntos. Entonces todo lo que hagas con tu cuerpo llega a tu mente, y todo lo que hagas con tu mente llega a tu

cuerpo. El cuerpo y la mente son dos extremos de la misma entidad.

Diez minutos de respiración caótica, ¡es maravilloso! Pero tiene que ser caótica; no es una especie de pranayama -respiración yoga, es solamente crear el caos a través de la respiración, y lo crea por muchas razones.

La respiración profunda y rápida te da más oxígeno. Cuanto más oxígeno hay en el cuerpo, más vivo llegás a estar, te parecés más a un animal. Loa animales están vivos y el hombre está medio muerto, medio vivo.

Tenés que volverte de nuevo un animal, únicamente así va a poder desarrollarse algo superior en vos.

Si solamente estás medio-vivo, no puede hacerse nada con vos. Entonces esta respiración caótica va a hacerte como un animal: vivo, vibrante, vital -con más oxígeno en tu sangre, más energía en tus células.las células de tu cuerpo van a estar más vivas. Esta oxigenación ayuda a crear electricidad en el cuerpo -o la podés llamar bioenergía. Cuando hay electricidad en tu cuerpo, podés entrar en tu interior profundamente, más allá de vos mismo. Esta electricidad va a trabajar adentro tuyo.

El cuerpo tiene sus propias fuentes de electricidad; si las golpeás con más respiración y más oxígeno, empiezan a fluir; y si llegás a estar realmente vivo, entonces ya no sos más tu cuerpo. Cuanto más vivo llegues a estar, más energía va a fluir en tu sistema y menos vas a sentirte físicamente. Vas a sentirte a vos mismo más como energía que como materia.

Y cada vez que te pase de estar más vivo, en esos momentos no vas a estar orientado al cuerpo. Si el sexo tiene tanto atractivo, este es uno de los motivos: que si realmente estás en el acto, moviéndote totalmente, totalmente vivo, entonces ya no sos más un cuerpo -vas a ser simple energía. Sentir esta energía, vivir con esta energía, es muy necesario, si querés ir más allá.

La segunda etapa de mi técnica de la Meditación Dinámica es una catarsis. Te digo que te vuelvas conscientemente loco. Todo lo que se te pase por la cabeza -todo, se lo que sea, dejá que se exprese, ayudalo; sin resistencia, solamente que fluyan las emociones…

Si querés gritar, gritá, ayuda a que se dé esto…un grito profundo, total, en el que esté involucrado todo tu ser, es muy terapéutico, profundamente terapéutico. Se van a liberar muchas cosas, muchas enfermedades solamente con el grito… Si el grito es total, va a estar comprometido todo tu ser…

Entonces, por los diez minutos siguientes (esta segunda etapa también es de diez minutos), permitíte a vos mismo expresarte a través del llanto, del baile, de gritos, de lágrimas, de saltos, de risas…-'alucinà', como dicen; en unos cuantos días, vas a sentir lo que es…

Al principio puede ser forzado, un esfuerzo, o hasta puede ser una actuación…Nos hicimos tan falsos que no podemos hacer nada auténtico o real…No nos reímos, no lloramos, no gritamos auténticamente; todo es pura fachada -una máscara…Entonces cuando empieces a hacer esta técnica -al principio- puede ser forzado; puede ser solamente actuación. Pero no te preocupes, seguí; pronto vas a tocar esas fuentes donde reprimiste tantas cosas…vas a tocar esas fuentes y una vez que sean liberadas, vas a sentirte descargado, va a venir una nueva vida hacia vos, se va a dar un nuevo nacimiento…

Esta descarga es fundamental y sin ella no puede haber meditación para el hombre en su estado actual, y no estoy hablando de las excepciones, no son pertinentes.

Con esta segunda etapa -al expulsar todo lo que hay adentro-, te quedás vacío, y el vacío significa lo siguiente: sacar todas las represiones. En este vacío, algo puede hacerse, puede darse la transformación, puede darse la meditación…

Después, en la tercer etapa uso el sonido *jú*. Muchos sonidos se usaron en el pasado. Cada sonido tiene un efecto específico. Por ejemplo, los hindúes usaban el sonido *aúm*, que puede serte familiar. Pero no lo voy a sugerir, porque el aúm golpea al corazón…el aum golpea la puerta de una casa vacía…

Los sufis usaban el sonido *jú* , y si decís jú en voz alta, va directo al centro del sexo, por eso este sonido se usa como un martilleo interno. Cuando llegás a estar vacío, puede fluir este sonido adentro tuyo.

El movimiento del sonido solamente es posible cuando estás vacío. Si estás lleno de represiones no va a pasar nada. Y a veces, hasta es peligroso usar algún mantra o sonido cuando

estás lleno de represiones. Cada capa de represión va a cambiar la trayectoria del sonido, y el resultado final puede ser algo que ni siquiera soñaste, ni esperaste, ni deseaste. Se necesita una mente vacía; recién ahí puede usarse un mantra.

Por eso, nunca sugiero un mantra a nadie en el estado en que está. Primero tiene que haber una catarsis. El mantra jú no se tiene que hacer nunca sin haberse hecho las dos primeras etapas. No se tiene que hacer nunca sin ellas. Solamente en la tercer etapa (de diez minutos), se usa el jú -gritando lo más fuerte que puedas, dándole toda tu energía. Tenés que martillear tu energía con el sonido, y cuando estés vacío -cuando te haya vaciado la catarsis de la segunda etapa-, el jú penetra profundamente y golpea el centro sexual.

Existen dos formas de golpear el centro sexual: la primera es en forma natural. Cada vez alguien del sexo opuesto te atrae, se golpea tu centro sexual desde afuera; y ese golpe es también una vibración sutil…Un hombre se siente atraído por una mujer, o una mujer se siente atraída por un hombre. ¿por qué?, ¿qué hay en el hombre y en la mujer para que pase esto? Los golpea una electricidad positiva o negativa, una vibración sutil…Es realmente un sonido. Habrás observado que los pájaros usan un sonido como atracción sexual; todo su canto es sexual, están continuamente golpeándose entre sí con sonidos particulares. Estos sonidos golpean los centros sexuales de los pájaros del sexo opuesto.

Vibraciones sutiles de electricidad te están golpeando desde afuera. Cuando golpean tu centro sexual desde afuera, tu energía empieza a fluir hacia afuera -hacia el otro, entonces va a haber reproducción, nacimiento…alguien va a nacer de vos…

El jú golpea el mismo centro de energía pero desde adentro. Y cuando golpean tu centro sexual desde adentro, la energía empieza a fluir hacia adentro. Este flujo interno de energía, te cambia completamente, te transforma, te alumbrás a vos mismo…

Te tranformás solamente cuando tu energía se mueve en una dirección totalmente opuesta. Hasta ahora, está fluyendo hacia afuera, pero después empieza a fluir hacia adentro. Hasta ahora, está fluyendo hacia abajo, pero después empieza a fluir hacia arriba. Este flujo de energía hacia arriba es lo que se conoce como kundalini. La vas a sentir fluyendo por tu columna, y cuanto más alto se eleve, más alto vas a elevarte

con ella. Cuando esta energía llega al brahmarandhra -el último centro en vos, el séptimo centro, ubicado en la coronilla- sos el hombre más elevado…

En la tercer etapa uso el ju como un vehículo para llevar tu energía hacia arriba. Las primeras tres etapas son catárticas; no son meditación, son solamente una preparación para ella; son los preparativos para dar el salto, no el salto mismo…

La cuarta etapa es el salto. En la cuarta etapa te digo

"¡STOP!"

Cuando te digo stop quedate completamente inmóvil; no hagas absolutamente nada, porque cualquier cosa que hagas puede ser una distracción y vas a perder lo esencial. Cualquier cosa -hasta una tos o un estornudo- y podés perderlo todo, porque se desvió la mente, entonces se va a detener el flujo de energía hacia arriba inmediatamente, porque se desvió tu atención.

No hagas nada, no vas a morirte; incluso si te viene un estornudo y no estornudás por diez minutos, no vas a morirte. Si tenés ganas de toser, si sentís una irritación en la garganta y no hacés nada, no vas a morirte.

Solamente dejá que tu cuerpo esté muerto para que la se pueda mover la energía en un flujo hacia arriba.

A medida que se mueve la energía hacia arriba, vas volviéndote más y más silencioso. El silencio es una consecuencia de la energía que fluye hacia arriba y la tensión es una consecuencia de la energía que fluye hacia abajo. Ahora se va a volver tan silencioso todo tu cuerpo como si hubiese desaparecido; no lo vas a poder sentir, ya no tenés cuerpo. Y cuando estás silencioso, está en silencio toda la existencia, porque la existencia no es otra cosa que un espejo; te refleja en miles y miles de espejos…Cuando estás en silencio, se vuelve silenciosa toda la existencia…

En tu silencio te voy a decir que seas solamente un espectador -en constante estado de alerta, sin hacer nada, solamente quedándote en espectador, quedándote con vos mismo, sin hacer nada -sin movimiento, sin deseo, sin querer llegar a ser-; solamente permaneciendo en el acá y ahora, presenciando lo que pasa, silenciosamente…

Podés quedarte en tu centro gracias a las tres primeras etapas. Si no las hacés, no vas a poder permanecer con vos mismo. Podrás hablar de eso, pensar en eso, soñar con eso, pero no va a pasarte porque no estás listo.

Estas tres primeras etapas van a prepararte para que te quedes en el momento; van a hacerte alerta. Eso es meditación. En esa meditación pasa algo que está más allá de las palabras, y una vez que pasa esto no vas a volver a ser el mismo, va a ser imposible. Es un crecimiento, no una simple experiencia. Es un crecimiento...

ACORDATE: SEGUI SIENDO UN TESTIGO

En esta meditación tenés que estar continuamente alerta, conciente, despierto hagas lo que hagas. Seguí como espectador; no te pierdas.

Es fácil perderse; mientras respirás podés olvidarte; podés fusionarte tanto con la respiración, que podés olvidarte del espectador. Pero así perdés lo esencial. Respirá lo más profundo y rápido que puedas, poné toda tu energía en eso, pero igual seguí siendo un espectador.

Observá lo que está pasando, como si fueras un espectador, como si todo le estuviese pasando a otro, como si todo le estuviese pasando al cuerpo y la conciencia está centrada, mirando.

Este espectador te tiene que acompañar en todas las tres etapas; y cuando hacés el stop y en la cuarta etapa estás completamente inactivo, congelado, paralizado, este estado de alerta va a llegar a su cúspide.

MEDITACION KUNDALINI

Esta es la tan gustada meditación, hermana de la Meditación Dinámica. Consiste de cuatro etapas de 15 minutos cada una.

Primera etapa: 15 minutos

Soltáte y dejá que se sacuda todo tu cuerpo, sintiendo que se mueve la energía subiendo desde los pies. Soltate por completo y dejáte llevar, convertite en la sacudida. Podés tener los ojos abiertos o cerrados.

Segunda etapa: 15 minutos

Bailá, de cualquier manera que lo sientas, y dejá que todo tu cuerpo se mueva como quiera.

Tercera etapa: 15 minutos

Cerrá los ojos y quedate quieto, sentado o parado, presenciando todo lo que pasa adentro y fuera de vos.

Cuarta etapa: 15 minutos

Manteniendo los ojos cerrados, acostate y quedate quieto.

Cuando hagas la Meditación Kundalini, dejá que la sacudida se dé sola, no la fuerces. De pié, en silencio, sentila llegar y cuando tu cuerpo empiece a temblar un poco, ayudala pero no la dirijas. Disfrutalo, sentíte felíz por eso, permitílo, recibílo, dale la bienvenida, pero no le impongas tu voluntad.

Si lo forzás, se va a convertir en un ejercicio, un ejercicio corporal, físico, entonces la sacudida va a estar pero solamente en la superficie, no va a penetrarte. Por dentro vas a seguir sólido como una piedra, como una roca; vas a seguir siendo el manipulador, el que lo hace y el cuerpo solamente va a estar siguiéndote. Y no se trata de tu cuerpo, se trata de vos…

Cuando digo que te sacudas me refiero a tu solidez; tu ser que parece una roca se tiene que sacudir hasta sus raíces para volverse líquido, fluido, para derretirse y fluir. Y cuando el ser pétreo se vuelva líquido, tu cuerpo lo va a seguir. Entonces ya no está el “yo me sacudo”, solamente está el proceso. Entonces no lo está haciendo nadie, solamente está pasando; entonces ya no está el que hace...

LA MEDITACION DE LA ROSA MISTICA

"El símbolo de la rosa mística es que si un hombre cuida la semilla con la que nace, si le da el suelo apropiado, si le da la atmósfera y vibraciones apropiadas, si va por el camino correcto, donde pueda empezar a crecer la semilla, entonces el crecimiento supremo se simboliza como la rosa mística -cuando florece tu ser, abre todos sus pétalos y libera su bella fragancia..."

El 21 de abril de 1988, Osho introdujo una nueva terapia meditativa llamada La Meditación de la Rosa Mística. La meditación es así: una semana de risas tres horas por día, una semana de llanto tres horas por día, y una semana de presenciar tres horas por día.

Desde ese momento, miles de personas participaron en La Meditación de la Rosa Mística en la Comuna de Osho en Poona, India y en los centros de meditación Osho alrededor del mundo.

Estudios científicos realizados durante y después de los 21 días del ciclo de meditación, revelan que los participantes experimentan cambios profundos y permanentes en varias dimensiones de sus vidas, que van desde una relajación interna más profunda, hasta mejoras en una amplia variedad de cuadros psicosomáticos, y una mayor habilidad para sentir y expresar las emociones en la vida diaria, y al mismo tiempo estar desidentificados de ellas, llegando a ser testigos de sus experiencias.

La meditación:

Inventé una terapia meditativa para los que quieran llegar más profundo. La primera parte va a ser risa -por tres horas, la gente se ríe sin ningún motivo, y cada vez que empieza a decaer la risa, dicen otra vez

"¡Yaa-jú!"

y va a volver. Excavando durante tres horas, vas a sorprenderte de cuantas capas de polvo se acumularon en tu ser. Esto las va a cortar como con una espada, de un sólo golpe. Durante siete días, continuamente, tres horas por día…No podés imaginarte cuanta transformación que puede llegar a tu ser…

Y después, la segunda parte son lágrimas. La primera parte elimina todo lo que impide tu risa - extirpando todas tus inhibiciones desde la antigua humanidad, todas las represiones y trae una nueva dimensión adentro tuyo. Pero todavía tenés que ir unos cuantos pasos más para llegar al templo de tu ser, porque reprimiste tanta tristeza, tanta desesperanza, tanta ansiedad, tantas lágrimas…-todo eso está ahí adentro, cubriéndote y destruyendo tu belleza, tu gracia, tu alegría…

En la antigua Mongolia, tenían la idea que en cada vida, se reprimía todo dolor…y el dolor se reprime porque nadie lo quiere. Vos no querés estar dolorido entonces lo reprimís, lo evitás, mirás para otro lado.

Pero está ahí.

Y la idea de los mongoles era -y yo estoy de acuerdo con ella-, que vida tras vida, sigue acumulándose en vos, convirtiéndose en una dura costra de dolor. Si vas para adentro, vas a encontrarte con ambas: risas y llanto. Es por eso que a veces pasa que, al reírse, repentinamente, también empiezan a salir las lágrimas al mismo tiempo…-esto confunde mucho porque, normalmente pensamos que son contrarias, que cuando estás lleno de lágrimas no es momento de reír, o cuando te está riendo no es la estación apropiada para las lágrimas. Pero la existencia no cree en tus conceptos e ideologías; la existencia trasciende todos tus conceptos, que son dualistas, que están basados en la dualidad. Día y noche, risas y lágrimas, dolor y alegría, ambos llegan juntos…

Cuando un hombre llega a su ser más profundo, va a descubrir que la primera capa es de risas, y la segunda de agonía, de lágrimas.

Entonces, durante siete días permitíte llorar, derramar lágrimas sin ningún motivo -las lágrimas están ahí esperando salir, solamente que vos las estás impidiendo…Bueno, dejalas, y cada vez que sientas que no salen, solamente decí:

"¡Yaa-Bú!"

Estos son sonidos puros que se usan como una técnica para sacar toda tu risa y todas tus lágrimas y limpiarte por completo para que puedas llegar a ser un niño inocente.
Por último, la tercera parte es ser testigo -el observador en la cima. Por último, después de la risa y las lágrimas, solamente queda un testigo silencioso. El ser testigo por sí solo es automáticamente represivo.

Cuando sos testigo se interrumpe el llanto, se duerme. Esta meditación se deshace de la risa y las lágrimas de antemano, entonces cuando está el testigo no hay nada que reprimir. Entonces, al ser testigo, se abre un cielo limpio…Entonces por siete días experimentás claridad.

Esta es mi meditación, absolutamente.

Vas a sorprenderte que ninguna meditación va a darte tanto como esta pequeña estrategia. Esta es mi experiencia de muchas meditaciones: que hay que romper dos capas en vos; porque reprimieron tu risa; te dijeron

“No te rías, esto es serio”.

No te dejan reírte en una iglesia, o en una clase universitaria…

Entonces, la primera capa es de risa, pero una vez que termina la risa, de repente vas a sentir que te inundan las lágrimas, que te llenás de agonía, pero ese también va a ser un gran fenómeno de descarga…van a desaparecer muchas vidas de dolor y sufrimiento…Si podés deshacerte de estas dos capas, te encontraste a vos mismo.

Las palabras “Yaa-jú” o “Yaa-bú”, no significan nada, son solamente técnicas, sonidos que pueden usarse para cierto fin, para entrar en tu propio ser.

Inventé muchas meditaciones, pero esta tal vez sea la más esencial y fundamental; puede posesionarse de todo el mundo…

Toda la sociedad te hizo tanto daño al impedirte tus alegrías y tus lágrimas…Si un viejo empieza a llorar, vas a decir:

“¿Qué estás haciendo?, ¿No te da vergüenza?, no sos un chico, que alguien te quitó una banana y te pusiste a llorar. Tomá otra banana, pero no llores”.

Fijate: parate en la calle y empezá a llorar. Se va a congregar una muchedumbre para consolarte; van a decirte:

“¡No llores!, sea lo que sea, olvidate de todo; ya pasó…”

Nadie sabe qué pasó, nadie puede ayudarte. Pero todos van a tratar:

“¡No llores!”

Porque si vos seguís llorando, van a empezar a llorar ellos también, porque ellos también están inundados de lágrimas, y esas lágrimas están muy cerca de sus ojos...

Y es saludable llorar, reír.

Ahora los científicos están descubriendo que el llanto y la risa son inmensamente saludables, no solo físicamente, sino también psicológicamente. Realmente pueden mantenerte sano. Toda la humanidad está un poco loca por la sencilla razón que nadie se ríe completamente, porque en todas parte hay gente que dice:

“¿Qué estás haciendo? ¿Sos un chico, acaso? ¿No estás un poco grande?, ¿Qué van a pensar tus hijos?, ¡Quedate tranquilo!”

Si llorás y derramás lágrimas sin motivo, solamente como un ejercicio, como una meditación, nadie va a creerte. Las lágrimas nunca fueron aceptadas como meditación. Y te digo, no solo son una meditación, son también una medicina. Vas a tener mejor visión y vas a tener también mejor visión interna.

Te estoy dando una técnica muy fundamental, fresca y sin uso que se va a extender por todo el mundo, sin ninguna duda, porque sus efectos le van a mostrar a cualquiera, que la persona rejuveneció, que se hizo más amorosa, que tiene más gracia...que se hizo más flexible, menos fanática; e hizo más alegre, con más celebración…

Lo único que necesita este mundo es una buena limpieza del corazón, de todas las inhibiciones del pasado, y la risa y las lágrimas pueden hacer ambas: las lágrimas van a sacarte toda la agonía que está escondida adentro tuyo, y la risa va a sacarte todo lo que bloquea tu éxtasis. Una vez que hayas aprendido el arte, vas a asombrarte inmensamente: ¿Por qué no se dijo esto

antes? Porque nadie quiso que la humanidad tenga la frescura de una rosa, ni su fragancia, ni su belleza…

A esta serie de charlas las llamé: “La Rosa Mística”. “¡Yaa-Jú!” es el mantra para traer a La Rosa Mística a tu mismo centro, para abrir tu centro y liberar tu fragancia, y La Rosa Mística es la realización de tu ser interior.

“¡YAA-JU!”, UN SONIDO DE CELEBRACION

Ninguna palabra tiene un significado por sí misma; los significados son dados, son arbitrarios, si no cada palabra es solamente un sonido sin sentido. Pero podemos darle un significado a cualquier sonido y el sonido se convierte en una palabra cuando le damos un significado. A veces el significado es muy importante y otras no. La mayoría de las veces, no es importante -es arbitrario, útil, utilitario, pero no existencial.

Por lo tanto, los lenguajes no consisten de palabras existenciales. Por ejemplo, el ‘OM’ no significa nada, no es parte de ningún alfabeto, pero tiene un propósito existencial: provoca en vos el sonido de lo eterno.

Se parece al sonido de la misma existencia -no es exactamente igual, es un eco lejano, pero igualmente es muy representativo.

Con la expresión ‘¡YAA-JU!’ pasa lo mismo. ‘JU’ es una antigua práctica de los Sufis. Ellos descubrieron que en vez de repetir el mantra Allah, conviene repetir ‘Allah-jú’, que te ayuda a llegar más profundo adentro tuyo. Y después alguien encontró en el camino que ni siquiera es necesario decir ‘Allah-jú’ -ya el ‘Jú’ solo, cumple el propósito; porque el sonido ‘Jú’ golpea al centro de tu ser. Con solo repetir ‘Jú’ varias veces -vas a sorprenderte-, dejás tu mente muy lejos, paran tus pensamientos, desaparece el tiempo y entrás a un espacio que es tuyo, pero del que nunca estuviste conciente. Uní el ‘Ju’ con el ‘Yaa’, porque siento que el ‘Jú’ realmente funciona, pero es serio. Te centra, pero en tu centro no hay risa, no hay danza… El botón florece, es cierto, pero no hay fragancia. El sonido ‘Yaa’ hace el trabajo; hace completa y total a la palabra ‘Jú’. ‘Yaa-Jú’ no solo golpea tu centro, tu mismo ser, sino que también trae un tremendo sentimiento de alegría, una risa, una danza…es celebración.

Con solamente repetir '¡Yaa-Jú!', vas a sorprenderte: no te volvés triste y serio como se supone que son los santos, sino que se abre una dimensión totalmente nueva: el santo reilón, el dios bailarín…'¡Yaa-hú!' es solamente una expresión representativa de un ser que ríe y baila.

Instrucciones:

Esta meditación tiene tres partes, dura 21 días y también la podés hacer solo.

1. **Instrucciones para la risa:**

"La risa auténtica no tiene un motivo; surge en vos como la flor florece en el árbol. No tiene un motivo, no hay explicación racional; es tan misteriosa…de ahí el símbolo de la Rosa Mística…"

Durante siete días, empezá gritando '¡Yaa-jú!' unas cuantas veces; después, reíte sin ningún motivo por 45 minutos. Podés sentarte o acostarte. Algunas personas sienten que acostarse de espaldas las ayuda a relajar los músculos del estómago y hace que se mueva la energía más fácilmente. Otras sienten que cubrirse con una sábana, o manteniendo las piernas levantadas, las ayuda a sacar afuera al niño sonriente y reilón. El énfasis está puesto en encontrar tu risa interna, risa sin ningún motivo, así que generalmente tus ojos están cerrados; sin embargo, algún contacto visual con tus amigos para desencadenar la risa también está bien.

Dejá que tu cuerpo se balancee en una forma risueña y juguetona, con la inocencia del niño que tenés adentro y permitíte a vos mismo reírte con totalidad.

Por momentos podés encontrarte con bloqueos que estuvieron ahí durante siglos impidiendo tu risa; cuando pase esto, grita '¡Yaa-jú!' o hacé el gibberish (sonidos sin sentido) hasta que empiece otra vez la risa.

Let-go: al final de la etapa de risa, sentate perfectamente quieto, con los ojos cerrados, por unos cuantos minutos. El

cuerpo está congelado como una estatua, acumulando toda la energía adentro. Entonces, let-go: relajá el cuerpo completamente y dejá que caiga sin ningún esfuerzo ni control. Cuando te sientas listo, sentate otra vez y hacelo en silencio, observando por 15 minutos.

2. Instrucciones para el llanto:

Para la segunda etapa, empezá diciendo

‘Yaa-bú’

suavemente unas cuantas veces; después, permitíte a vos mismo llorar durante 45 minutos. Puede ser que prefieras tener la habitación ligeramente oscura, para ayudarte a entrar en tu tristeza. Podés sentarte o acostar. Cerrá los ojos y entrá profundamente en todos los sentimientos que te hagan llorar.

Permitíte llorar en una forma realmente profunda, limpiando y descargando el corazón…sentí que la represa de todas tus heridas y sufrimientos reprimidos está rompiéndose -dejá que las lágrimas te inunden. Si te sentís bloqueado o con sueño después de llorar por un rato, hacé gibberish; balanceá un poco el cuerpo hacia adelante y hacia atrás, o decí

‘Yaa-Bú’

de nuevo unas cuantas veces. Las lágrimas siempre están ahí, no las impidas…

Let-go: cada vez que termines cada día la etapa del llanto, sentate perfectamente quieto por un largo rato y después entrá al let-go , de la misma forma que lo hiciste después de la risa.

Durante esta semana de llanto, estáte abierto a cualquier situación que te pueda traer lágrimas…Permitíte estar vulnerable…

“Cuando termine la risa, vas a encontrarte inundado de lágrimas y agonía…pero eso también va a ser un gran fenómeno de descarga…van a desaparecer muchas vidas de dolor y sufrimiento…Si podés deshacerte de estas dos capas, te encontraste a vos mismo…”

3. Instrucciones para el observador en la cima:

Para la tercer semana, sentate en silencio el tiempo que te sea cómodo, y después bailá con música ligera que toque el corazón. Podés sentarte en el piso, o usar una silla. Tu cabeza y espalda deberían estar lo más derechas que puedas; los ojos cerrados y tu respiración natural.

Relajate, estáte conciente, volvete como el observador en la cima, solamente presenciando cualquier cosa que pase. La meditación es el proceso de observar, no importa lo que observes. Acordate de no identificarte con nada ni perderte en cualquier cosa que venga: pensamientos, sentimientos, sensaciones corporales, juicios…

Después de sentarte, poné alguna música suave que te guste y bailá. Dejá que el cuerpo encuentre su propio movimiento y seguí observando mientras te movés; no te pierdas en la música…

4. Algunos puntos de ayuda:

- Para esta meditación existe una cinta o CD con música que puede conseguirse a través de los distribuidores listados al final del libro.
- Durante todo el período de veintiún días, lo mejor es evitar otras meditaciones o sesiones catárticas (como la Meditación Dinámica, Kundalini, o sesiones de bioenergética, etc.)
- Si hacés la Meditación de la Rosa Mística con amigos, no hablen entre ustedes.
- Mucha gente se encuentra con una capa de enojo durante la semana de risa, o durante la del llanto. No hay necesidad de que te estanques ahí; expresalo con gibberish y movimientos corporales y después volvé a la risa o al llanto.
- ¡Festejá tu risa, festejá tu llanto, festejá tus momentos de observación en silencio.!

LA MEDITACION DE LA NO-MENTE

“No-mente significa inteligencia; mente significa gibberish, no inteligencia, y cuando les pido que hagan el gibberish, solamente les estoy pidiendo que tiren afuera la mente y toda su actividad, para que puedan quedarse atrás -puros, limpios, transparentes, perceptivos…”

El 26 de mayo de 1988, en Poona, India, Osho presentó a los miles de discípulos reunidos en el Auditorio Gautama, el Buddha, una nueva meditación llamada ‘No-mente’. Empezaba con unos cuantos minutos de gibberish (expresar sonidos absolutamente sin sentido) seguido de un período sentados en silencio, presenciando. La etapa final era de let-go, en la que se relaja el cuerpo completamente, dejándolo caer, sin ningún esfuerzo.

El propósito de esta meditación, es ayudar a los participantes a que expulsen toda la basura ruidosa de sus mentes, para que se pueda dar un presenciar silencioso, o sea la meditación. Osho solía terminar durante largos meses, sus discursos nocturnos con esta meditación, y dio instrucciones para que se haga como un ‘grupo’ de siete días. En cada día, primero se hace una hora de *gibberish*, seguida de una hora de presenciar y *Let-go*. Los participantes del Grupo de No-mente en la Comuna de Osho en Poona, y en los Centros de
Meditación Osho alrededor del mundo, expresaron que se sintieron mucho más abiertos, vulnerables y centrados después del ciclo de siete días, y descubrieron que pueden estar mucho más profundamente relajados y silenciosos durante la meditación.

La meditación:

Mis amados, les presento una nueva meditación. Se divide en tres partes:

La primera parte es *gibberish*. La palabra gibberish viene de un místico Sufi, Jabbar.

Jabbar no hablaba ningún lenguaje, solamente pronunciaba sonidos sin sentido. Igualmente, tuvo miles de discípulos porque lo que estaba diciendo era:

“Tu mente no es nada más que gibberish; dejala de lado y vas a sentir el sabor de tu propio ser…”

Usá el gibberish y volvete concientemente loco. Volvete loco con total y absoluta conciencia, para volverte el centro del ciclón. Dejá que venga lo que sea, no te preocupes si es razonable o significativo, solamente tirá toda la basura de tu mente y creá el espacio para que pueda aparecer el buda...

En la segunda parte, se vá el ciclón y te lleva a vos también con él. El buda toma su lugar en absoluto silencio y quietud. Solamente observás el cuerpo, la mente y todo lo que pasa.

En la tercera parte te digo:

‘¡Let-go!’

Entonces relajás tu cuerpo y lo dejás caer sin ningún esfuerzo, sin que lo controle la mente; simplemente se cae como una bolsa de arroz.

Cada parte empieza con un sonido de tambor.

Instrucciones:

Al principio, tratá de hacer esta meditación durante siete días; ese va a ser un período lo suficientemente largo como para experimentar sus efectos. Los tiempos en el la grabación permiten aproximadamente unos 40 minutos de gibberish, seguido de otros 40 minutos de presenciar y Let-go, pero podés seguir cada una de las etapas 20 minutos más, si querés.

Primera etapa: *Gibberish* o locura conciente

Parado o sentado, cerrá loas ojos y empezá a proferir sonidos sin sentido –gibberish-. Hacé cualquier sonido que te guste, pero no hables en un lenguaje que sepas, ni uses palabras que conozcas. Permitíte expresar todo lo que tengas adentro y necesite salir. Largá todo afuera; volvete totalmente loco, volvete concientemente loco… La mente piensa en términos de

palabras; el gibberish ayuda a romper este patrón de verbalización continua. Con el gibberish podés sacar afuera tus pensamientos sin necesidad de reprimirlos.

Se permite todo: cantar, gritar, pegar alaridos, murmurar, hablar… Dejá que tu cuerpo haga lo que quiera: saltar, acostarse, caminar, sentarse, patear, etc… No dejes que se den espacios sin acción; si no encontrás más sonidos, solamente decí:

'la, la, la…'

Pro no te quedes callado.

Si hacés esta meditación con otra gente, no te relaciones con ellos, ni interfieras de ninguna manera. Limitate a lo que te está pasando y no te preocupes por lo que hagan los otros.

Segunda etapa: Presenciar

Después del gibberish, sentate totalmente quieto, en silencio y relajado, acumulando tu energía para adentro, dejando que tus pensamientos se alejen de vos más y más, dejándote caer en el silencio y la paz que están en tu centro. Podés sentarte en el piso, o en una silla. Tu cabeza y espalda tienen que estar derechas, tu cuerpo relajado, tus ojos cerrados y tu respiración natural.

Estáte conciente, estáte totalmente en el momento presente. Volvete el observador en la cima, mirá todo lo que pasa... tus pensamientos van a tratar de correr al futuro, o volver al pasado. Solamente observalos a la distancia -no los juzgues, no te quedes encerrado en ellos, solamente mantenete en el presente, mirando... En este proceso que es la meditación, no importa qué estás mirando, acordate de no identificarte, ni perderte en nada de lo que venga a vos: ya sean pensamientos, sentimientos, sensaciones corporales, juicios...

Tercera etapa: Let-go

El gibberish sirve para deshacerse de la mente activa, el silencio para deshacerse de la mente inactiva, y el Let-go sirve para entrar en lo trascendente...

Después de presenciar, dejá que caiga tu cuerpo al suelo sin ningún esfuerzo o control. Quedate acostado, seguí presenciando estando conciente que no sos ni el cuerpo, ni la mente; que sos algo separado de ambos. Mientras vayas viajando más y más profundo adentro tuyo, eventualmente vas a llegar a tu centro.

- Para esta meditación existe una cinta o C.D. que puede conseguirse a través de los distribuidores listados al final de este libro.

EL BAILE COMO UNA MEDITACION

Desaparecé en el baile

Olvidate del que baila, olvidate del centro del ego; volvete el baile mismo.

Así es esta meditación. Bailá de una forma tan profunda que te puedas olvidar por completo que 'vos' sos el que baila y empezá a sentir que sos el baile mismo. Tiene que desaparecer la división para que surja la meditación; si sigue la división, entonces es solamente un ejercicio…es un buen ejercicio, saludable, pero no se puede decir que sea espiritual; es solamente un baile -el baile en sí mismo es bueno; hasta donde llega es bueno-; después del baile vas a sentirte fresco, joven, pero no llega a ser meditación…el bailarín tiene que desaparecer hasta que solamente quede el baile…

Entonces, ¿qué hay que hacer? metete en el baile totalmente, porque cuando no estás del todo involucrado, surge la división…si te hacés a un lado y observás tu propio baile, va a seguir la división: vos sos el bailarín y vos estás bailando; entonces el baile es un mero acto, algo que estás haciendo vos; no es tu ser; por eso, sumergite completamente, fusionate en el baile, no te quedes a un costado, no seas solamente un observador, ¡participá!

MEDITACION NATARAJ

Dejá que fluya el baile a su manera; no lo fuerces…más bien, seguílo; dejá que se de por sí solo. No es un hacer sino un suceder…Mantenete con ánimo festivo; no estás haciendo algo serio, solamente estás jugando, jugando con tu energía de vida, jugando con tu bioenergía, dejándola que se mueva a su manera…De la misma forma que sopla el viento y fluye el río, vos estás fluyendo y soplando…sentílo.

Y sé juguetón. Acordate siempre de esta palabra: 'juego' -conmigo es fundamental…En este país -India- la llamamos a la creación el juego -'leela'- de Dios…Dios no creó el mundo; es su juego…

Nataraj es bailar como una meditación total. Tiene tres etapas, con una duración total de 65 minutos.

Primera etapa: 40 minutos

Con los ojos cerrados, bailá como si estuvieses poseído; dejá que tu inconsciente te posea por completo. No controles tus movimientos ni seas un testigo de lo que está pasando. Perdete en el baile.

Segunda etapa: 20 minutos

Manteniendo los ojos cerrados, acostate inmediatamente. Quedate quieto y en silencio.

Tercera etapa: 5 minutos

Bailá en celebración, y disfrutalo...

MEDITACION *WHIRLING*

(TROMPO)

El *whirling Sufi* es una de las técnicas más antiguas, una de las más potentes; es tan profunda que incluso una sola experiencia puede cambiarte totalmente.

Girá como un trompo con los ojos abiertos -como los niños pequeños, que dan vueltas rápidamente-, como si tu ser interno se hubiese vuelto el centro y todo tu cuerpo una rueda que gira... -la rueda de un alfarero, girando... Vos estás en el centro, pero todo el cuerpo está moviéndose.

Se recomienda no haber tomado ni comido en las tres horas previas al *whirling*. Si estás descalzo y con ropa suelta, mejor.

La meditación se divide en dos partes: girar y descansar.

No hay un tiempo establecido para girar -podés seguir horas y horas…-, pero se sugiere que sigas una hora por lo menos para que llegues a sentir totalmente el remolino de energía.

Se gira sobre el lugar, sin desplazarse, en el sentido contrario a las agujas del reloj, con el brazo derecho levantado con la palma hacia arriba y el brazo izquierdo suelto con la palma hacia abajo.

Los que se sientan incómodos girando en sentido contrario a las agujas del reloj, pueden cambiar de sentido. Mantené tu cuerpo relajado y los ojos abiertos, pero sin focalizar para que las imágenes sean borrosas y fluidas. Hacelo en silencio.

Durante los primeros 15 minutos, girá lentamente; después andá aumentando gradualmente la velocidad en los primeros 30 minutos hasta que el whirling te posea y te conviertas en un remolino de energía -la periferia es una tormenta en movimiento, pero el espectador sigue silencioso y quieto, en el centro.

Cuando gires tan rápido que no te puedas mantener parado, tu cuerpo se va a caer por sí solo…no hagas que la caída sea tu decisión, ni trates de acomodar la caída de antemano; si tu cuerpo está relajado, vas a aterrizar suavemente y la tierra va a absorber tu energía.

Una vez que te hayas caído, empezá la segunda parte de la meditación. Ponete boca abajo inmediatamente para que tu ombligo desnudo esté en contacto con la tierra. Si alguien siente un fuerte malestar en esta posición, tendría que ponerse de espaldas. Sentí cómo se integra tu cuerpo con la tierra, como un bebé presionando el pecho de la madre. Mantené los ojos cerrados y quedate pasivamente y en silencio por lo menos quince minutos.

Después de esta meditación quedate lo más inactivo y quieto que puedas.
Cierta gente puede sentir náuseas con esta meditación, pero esta sensación tiene que desaparecer en un par de días. Si persiste cambiá a otra meditación.

CUALQUIER COSA PUEDE SER UNA MEDITACION

El secreto es este: des-automatizate.

Si podemos desautomatizar nuestras actividades, entonces toda la vida se vuelve una meditación... Entonces, cada cosa por más pequeña que sea -darse una ducha, comer, hablar con un amigo-, se vuelve una meditación...

La meditación es una cualidad; la podés llevar a cualquier cosa; no es un acto específico. La gente piensa eso, cree que la meditación es un acto específico -como sentarse orientado al este, repetir ciertos mantras, quemar incienso; hacer esto y aquello a cierta hora, de una forma particular y con un gesto específico. La meditación no tiene nada que ver con todas estas cosas; estas son formas de automatizarla y la meditación está en contra de la automatización.

Entonces, si podés mantenerte alerta, cualquier actividad es meditación; cualquier movimiento va a ayudarte inmensamente…

CORRER, TROTAR Y NADAR

Mientras te estás moviendo, es fácil y natural que te mantengas alerta; cuando solamente estás sentado en silencio lo natural es que te duermas…cuando estás acostado en tu cama, es muy difícil que te mantengas alerta, porque toda la situación te ayuda a dormir; pero en movimiento, no podés quedarte dormido naturalmente, funcionás en una forma más alerta. El único problema es que el movimiento puede volverse mecánico.

Aprendé a integrar tu cuerpo, tu mente y tu alma. Encontrá la forma en que puedas funcionar como una unidad…

A los corredores les pasa mucho esto. No se te ocurriría pensar que correr pueda ser una meditación, pero los corredores, a veces, sienten una tremenda experiencia de meditación…y se sorprenden, porque no la esperan -¿quién puede pensar que un corredor va a tener la experiencia de Dios? Pero esto pasó; y ahora, cada vez más, el correr está convirtiéndose en un nuevo tipo de meditación. Puede pasarte mientras corrés...

Si alguna vez corriste, si disfrutaste corriendo a la mañana temprano, cuando el aire es fresco y joven y todo el mundo vuelve del sueño y se despierta, mientras vos corrés y tu cuerpo funciona maravillosamente, el aire fresco, un mundo nuevo que nace otra vez de la oscuridad de la noche, todo es un canto alrededor tuyo…te sentís tan vivo…Llega un momento en el que el corredor desaparece y solamente queda el correr…el cuerpo, la mente y el alma empiezan a funcionar juntos y de pronto se libera un orgasmo interno…

Los corredores a veces se encuentran accidentalmente con esta experiencia del cuarto nivel de profundidad, turiya, aunque lo más probable es que ni lo noten -pensarán que fue solo por correr que gozaron del momento; que era un día tan lindo y el cuerpo estaba tan sano y el mundo tan hermoso que fue solamente un cierto estado de ánimo…no se van a dar cuenta.

Pero observé que, si realmente se diera cuenta, un corredor puede llegar más cerca de la meditación que cualquiera.

El trotar puede ayudarte mucho, la natación puede ayudarte mucho. Todas estas cosas se tienen que transformar en meditaciones.

Abandoná la vieja idea de lo que es la meditación -que solamente sentarse abajo de un árbol en una posición de yoga

es meditación…esa es solamente una forma y le puede servir a algunos, pero no a todos. Para un niño pequeño no es meditación, es una tortura…para un hombre joven , lleno de vida y vibrante, es represión, no meditación…

Empezá a correr por las calles a la mañana. Empezá con medio kilómetro, después un kilómetro y de a poco llegá a cinco por lo menos. Cuando corras usá todo el cuerpo; no corras como si estuvieras adentro de un chaleco de fuerza…corré como un niño, usando todo el cuerpo -manos y pies- y corré…respirá profundo y desde el vientre, después sentate abajo de un árbol; descansá, transpirá y dejá que venga la brisa fresca…sentite en paz…Esto va a ayudarte profundamente.

Por momentos, quedate simplemente parado descalzo sobre la tierra, sintiendo la frescura, la suavidad, la calidez…sentí todo lo que la tierra está dispuesta a darte en ese momento… solamente sentilo y dejá que fluya a través tuyo…y permití que fluya tu energía hacia la tierra; conectate con la tierra…
Si estás conectado con la tierra, estás conectado con la vida…si estás conectado con la tierra, estás conectado con tu cuerpo; si estás conectado con la tierra vas a volverte muy sensible y centrado -y eso es lo que necesitás.

No te hagas un experto en correr; seguí siendo un aficionado, para que se mantenga el estado de alerta. Si por momentos sentís que el correr se hizo automático, dejalo; probá con la natación. Si eso también se vuelve automático, entonces probá con el baile. Acordarte que el movimiento es solamente una circunstancia para crear conciencia. Mientras cree conciencia es bueno; si deja de crear conciencia, se vuelve inútil y ahí tendrás que cambiar a otro movimiento donde tengas que estar nuevamente alerta. Nunca permitas que una actividad se vuelva automática.

LA MEDITACION DE LA RISA

La risa lleva un poco de energía desde tu fuente interna a tu superficie. La energía empieza a fluir, sigue a la risa como una sombra, ¿te diste cuenta? Cuando te reís realmente, por un rato, estás en un profundo estado meditativo…se detiene el pensar. Es imposible reír y pensar a la vez; son diametralmente

opuestos: o te reís, o pensás. Si te reís realmente, dejás de pensar, si todavía estás pensando, la risa va a ser a medias, va a quedar rezagada…va a ser una risa mutilada.

Cuando te reís de verdad, de pronto desaparece la mente… según mi experiencia, el baile y la risa son las mejores puertas, las más naturales y las más accesibles. Si bailás realmente, se detiene el pensar; seguís y seguís, das vueltas y vueltas, y te convertís en un remolino -se pierden todos los límites, todas las divisiones; ni siquiera sabés donde termina tu cuerpo y donde empieza la existencia…te disolvés en la existencia y la existencia se disuelve en vos, se trascienden los límites. Y si estás bailando de verdad -no dirigiéndolo vos, sino dejando que te dirija, dejando que te posea-, si te posee el baile, dejás de pensar…

Lo mismo pasa con la risa. Si te posee la risa, se detiene el pensar.

La risa puede ser una bella introducción a un estado de no pensar…

Instrucciones para la Meditación de la risa:

Cada mañana cuando te despertás, antes de abrir los ojos, estirate como un gato; estirá cada fibra de tu cuerpo…después de algunos minutos, con los ojos todavía cerrados, empezate a reír; reíte durante cinco minutos. Al principio, lo vas a hacer vos, pero al rato el sonido mismo de tu intento va a causarte genuina gracia. ¡Perdete en la risa! Pueden pasar varios días hasta que te llegues a reír realmente, porque estamos tan desacostumbrados a este fenómeno… Pero después de un tiempo va a ser espontáneo y esto va a cambiarte toda la naturaleza del día.

El Buddha reilón

En Japón hay una historia de un Buddha reilón llamado Hotei. Toda su enseñanza era solamente la risa. Iba de un lugar a

otro, de un mercado a otro…Se solía parar en el medio del mercado y se empezaba a reír -ése era su sermón…

Su risa era contagiosa, pegajosa: una verdadera risa…todo su vientre pulsaba de risa, se sacudía de la risa, se revolcaba en el suelo de la risa. La gente se juntaba para verlo, se empezaban a reír y entonces se extendía la risa; se creaban olas inmensas de risa y todo el pueblo se estremecía de la risa…

La gente solía esperar la llegada de Hotei a su pueblo, porque traía tanta alegría, tanto bienestar…Jamás pronunciaba una sola palabra…jamás. Le preguntabas sobre Buddha y se reía; le preguntabas sobre la iluminación y se reía; le preguntabas sobre la verdad y se reía…La risa era su único mensaje…

MEDITACION FUMANDO

Un hombre me vino a ver; hacía treinta años que era un fumador empedernido; estaba enfermo y los doctores le decían:

"Si no dejás de fumar, no vas a curarte nunca".

Pero era un fumador crónico; no lo podía evitar. Había tratado de dejar -no es que no hubiese tratado-; había hecho un gran esfuerzo y había sufrido mucho en el intento…Pero todo duraba uno o dos días y de vuelta venía el impulso de fumar y tan tremendamente que lo arrollaba…Otra vez caía en el mismo hábito.

Por este hábito había perdido toda la confianza en sí mismo: sabía que no podía hacer algo por más pequeño que sea: no podía dejar de fumar. Ante sus propios ojos se había vuelto un inútil; se creía el ser más despreciable de la tierra; no tenía respeto por sí mismo…Me vino a ver.
Me preguntó:

-"¿Qué puedo hacer?, ¿cómo puedo dejar de fumar?" Le respondí:
-"Nadie puede dejar de fumar; tenés que darte cuenta. Fumar, ahora no es una cuestión de tu decisión; ya entró en el mundo de tus hábitos; ya hechó raíces…Treinta años es mucho tiempo; ya hechó raíces en tu cuerpo, en tu química; se extendió por

todas partes…no es solamente cuestión que tu cabeza decida; no puede hacer nada tu cabeza. La cabeza es impotente; puede empezar cosas pero no las puede parar tan fácilmente…Una vez que empezaste y una vez que practicaste esto por tanto tiempo…ya sos un gran yogui -¡Treinta años practicando el fumar! Ya se hizo autónomo; vas a tener que desautomatizarlo…".

Entonces, me preguntó:

-"¿Qué querés decir con eso de 'desautomatización'?"
Y justamente de eso se trata la meditación: desautomatización. Le dije:

-"Hacé una cosa: olvidate de dejar de fumar; no hay necesidad tampoco…Durante treinta años fumaste y viviste; por supuesto que era un sufrimiento pero te llegaste a acostumbrar a eso también…y ¿qué te importa si te morís unas horas antes de lo que lo hubieses hecho sin fumar?, ¿qué vas a hacer acá?, ¿qué hiciste?…entonces, ¿cuál es el problema? -podés morirte el lunes, o el martes, o un domingo, este año o el próximo-, ¿qué importa?"

Me contestó:

-"Sí, claro, eso es verdad, no importa…" entonces, le dije:
-"Olvidalo; no lo vamos a dejar en absoluto, más bien lo vamos a entender. Así que la próxima vez convertilo en una meditación…"

Me preguntó:

-"¿Fumar, una meditación?" Le dije:
-"Sí, si la gente Zen puede hacer una meditación y una ceremonia del tomar té, ¿porqué no? fumar puede ser una meditación igualmente bella…"

Me miró encantado y dijo:

-"¿Qué estás diciendo?" Con renovada vitalidad me dijo:
-"¿Meditación? ¡decime, por favor; no puedo esperar!"

Le di la meditación diciéndole:

-"Hacé una cosa: cuando estés sacando el atado de cigarrillos de tu bolsillo, hacelo lentamente…Disfrutalo, no hay apuro; sé

conciente, alerta, lúcido…sacalo lentamente y con total conciencia -no como antes, apurado, inconscientemente, mecánico. Después, empezá a darle golpecitos al atado -pero muy alerta.

Escuchá el sonido, como hacen los Zen cuando el samovar se pone a cantar mientras va hirviendo el té…y
el aroma…mmm -Después, sentí el aroma del cigarro y su belleza…"
-"¿Qué estás diciendo?, ¿la belleza?", dijo él.
-"Sí, es hermoso... El tabaco es tan divino como todo lo demás… Sentíle el olor; es el olor de Dios…"

Me miró sorprendido y dijo:

-"¡¿Qué?, ¿me estás cargando?!"
-"No, no te estoy cargando…incluso cuando bromeo, no bromeo. Lo digo en serio…-Bueno; después, ponelo en tus labios con toda la conciencia, encendelo con toda la conciencia…Disfrutá de cada acto, de cada pequeño acto y dividilo en todos los pequeños actos que puedas, para que llegues a estar cada vez más conciente…

Entonces, dá la primer pitada: …Dios en forma de humo…Los hindúes dicen:

"Annam Brahm" -"la comida es Dios".
¿Por qué no fumar? todo es Dios…Llená tus pulmones de humo profundamente -esto es pranayama…¡te estoy dando el nuevo yoga para la nueva era! -Ahora dejá que salga el humo, relajate…otra pitada -y hacelo muy lentamente…

Si podés hacerlo, vas a sorprenderte: pronto vas a ver toda la estupidez del acto. No porque otros hayan dicho que es estúpido, no porque otros hayan dicho que es malo; vos lo vas a ver, y el hecho de verlo no va a ser solamente intelectual, va a ser de la totalidad de tu propio ser, va a ser una visión de tu totalidad…Y entonces, un día, si desaparece, desaparece; si sigue, sigue…No tenés necesidad de preocuparte por eso…"

Después de tres meses, volvió y me dijo:

-"Desapareció…"
-"Ahora" -le dije-, "probalo también con otras cosas…"

Este es el secreto... El secreto: desautomatizate.

Cuando caminás, caminá lentamente, conscientemente. Cuando mirás, mirá conscientemente y vas a ver que los árboles son más verdes que nunca y las rosas más rosas que nunca... ¡Escuchá!... Alguien está hablando, chismeando... Escuchá, escuchá atentamente… Cuando hables, hablá atentamente; dejá que toda tu actividad en estado de vigilia se desautomatice.

LA RESPIRACION: UN PUENTE A LA MEDITACION

Si podés hacer algo con la respiración, vas a volver al presente inmediatamente. Si podés hacer algo con la respiración vas a llegar a la fuente de la vida; si podés hacer algo con la respiración, vas a trascender el tiempo y el espacio; si podés hacer algo con la respiración, vas a estar en el mundo y también más allá de él...

VIPASSANA

Vipassana es la meditación que más gente iluminó en todo el mundo, mucho más que cualquier otra, porque es la esencia misma. Las demás meditaciones tienen la misma esencia pero de diferentes formas; también tienen algo no esencial; pero Vipassana es esencia pura; no podés quitarle nada y no podés agregarle nada para mejorarla...

Vipassana es algo tan simple, que hasta un niño pequeño la puede hacer…En realidad, el niño más pequeño la puede hacer mejor que vos, porque todavía no se llenó con la basura de la mente; todavía está limpio e inocente…

A Vipassana la podés hacer de tres formas -podés elegir la que mejor se adapte a vos:

La primera es conciencia de tus actos, de tu cuerpo, de tu mente, de tu corazón…Cuando caminás, caminá con conciencia; cuando muevas la mano, movela con conciencia, sabiendo perfectamente que estás moviendo la mano…La podés mover sin ninguna conciencia, como algo mecánico…En un paseo

matutino, podés seguir caminando sin darte cuenta de tus pies…

Estate alerta de los movimientos de tu cuerpo. Mientras comés, estate alerta de los movimientos que son necesarios para comer; cuando te des una ducha, estate alerta de la frescura que llega a vos, del agua que cae sobre vos y de la tremenda alegría que causa…mantenete alerta; no te tendría que seguir pasando en un estado de inconsciencia.

Y lo mismo con tu mente. Cualquier pensamiento que pase por la pantalla de tu mente, solamente observalo; cualquier emoción que pase por la pantalla de tu corazón, solamente sé un testigo; no te involucres ni te identifiques, no evalúes lo que es bueno, lo que es malo; eso no tiene nada que ver con tu meditación.

La segunda forma es con la respiración, hacerse conciente de la respiración. Mientras entra el aire, se dilata tu vientre y cuando sale, baja; entonces, el segundo método es estar conciente del vientre, cuando sube y cuando baja…solamente la conciencia exacta del vientre subiendo y bajando…y el vientre está muy cerca de las fuentes de la vida, porque el niño se une a la vida de la madre a través del ombligo; atrás del ombligo está su fuente de vida, entonces cuando se eleva el vientre, es realmente la energía de la vida…el resorte de la vida que sube y baja con cada respiración…Eso tampoco es difícil y tal vez sea todavía más fácil porque es una técnica sola.

En la primera, tenés que estar conciente del cuerpo, tenés que estar conciente de la mente, tenés que estar conciente de tus emociones, de tus estados de ánimo…Entonces, son tres pasos. La segunda forma tiene tiene un paso solo: el vientre, subiendo y bajando…y el resultado es el mismo. A medida que vas haciéndote más conciente de tu vientre, la mente se hace más silenciosa, el corazón se hace más silencioso, los estados de ánimo desaparecen…

Y la tercera es estar conciente del aliento cuando entra, cuando pasa por las fosas nasales…sentílo en ese extremo -el otro polo del vientre-, sentílo en la nariz...el aire al entrar da cierta frescura a tus fosas nasales…Después, el aire saliendo…el aire entrando, el aire saliendo…

Eso también podés hacerlo. Es más fácil para hombres que para mujeres, porque la mujer es más conciente del vientre…la

mayoría de los hombres ni siquiera respiran llegando al vientre; sus pechos suben y caen porque en el mundo prevalecen conceptos errados sobre atletismo. Por supuesto que le da una forma más bella al cuerpo si tu pecho es prominente y tu vientre casi no existe…

El hombre eligió respirar solamente hasta el pecho, entonces se vuelve cada vez más grande y el vientre se encoge. Cree que así es más atlético…

En todo el mundo, excepto Japón, todos los atletas y profesores de atletismo enfatizan la respiración llenando los pulmones, expandiendo el pecho y contrayendo el vientre. El ideal es el león, que tiene el pecho amplio y el vientre muy chico; entonces, sé como un león; esa llegó a ser la regla para los atletas y gimnastas, y para la gente que trabaja con el cuerpo…

Japón es la única excepción; a ellos no les interesa tener el pecho amplio y el vientre chico. Para contraer el vientre se necesita cierta disciplina; no es natural. Japón eligió el camino natural, por eso puede sorprenderte ver una estatua japonesa de Buddha. Esa es la forma en la que podés distinguir inmediatamente si la estatua es hindú o japonesa; las estatuas hindúes de Gautama, el Buddha, tienen un cuerpo muy atlético, sus vientres son muy angostos y sus pechos muy amplios. Pero el Buddha japonés es totalmente distinto; su pecho es casi silencioso, porque respira desde el vientre, pero su vientre es más grande…no le queda muy bien -porque la idea que prevalece en el mundo es tan antigua…, pero respirar desde el vientre es más natural, más relajado…

Esto te pasa a la noche, cuando dormís; no respirás desde el pecho, respirás desde el vientre. Por eso es tan relajada la experiencia del dormir…Después de tu sueño, te sentís tan fresco a la mañana, tan joven…porque toda la noche estuviste respirando en forma natural …¡estuviste en Japón!

Estos son los dos puntos: si tenés miedo que respirar desde el vientre y estar atento a su elevación y caída te destruya tu forma atlética…los hombres pueden estar más interesados en esa forma, entonces, para ellos es más fácil observar las fosas nasales, por donde entrar el aire. Observá, y cuando el aire salga, observá también.

Estas son las tres formas, cualquiera está bien; y si querés hacer dos formas al mismo tiempo, las podés hacer, pero vas a

tener que esforzarte más; y si querés hacer las tres , las posibilidades van a ser más rápidas, pero todo depende de vos, de lo que te sea fácil…

Acordate: lo fácil es lo correcto.

A medida que se va enraizando la meditación y tu mente se va haciendo silenciosa, va a ir desapareciendo el ego…vos vas a estar presente, pero no va a estar la sensación de 'Yo'. Entonces las puertas van a estar abiertas…

Vos solamente esperá con un deseo amoroso, con una bienvenida en el corazón para ese gran momento -el momento más grande en la vida de una persona-, de iluminación…

Llega…ciertamente que llega; jamás se demoró ni un solo instante…Una vez que estás en la onda correcta, de pronto explota en vos, te transforma...

El viejo hombre murió y llegó el hombre nuevo...

Sentándose

Encontrá una postura razonablemente cómoda y que te ayude a ponerte alerta, como para mantenerte sentado por unos 40 a 60 minutos. La espalda y la cabeza tienen que estar derechas, los ojos cerrados y la respiración normal. Quedate lo más quieto que puedas, solamente cambiá la postura si te es realmente necesario.

Mientras estés sentado, el objetivo primario es observar la elevación y caída del vientre, apenas por encima del ombligo, que causa la inhalación y la exhalación. No es una técnica de concentración, por eso mientras estés observando la respiración, van a desviar tu atención muchas otras cosas. Nada es distracción en Vipassana, así que cuando surja alguna otra cosa, dejá de observar la respiración, prestá atención a cada cosa que esté pasando hasta puedas volver a tu respiración. Esto incluye pensamientos, sentimientos, juicios, sensaciones corporales, impresiones del mundo exterior, etc.

Lo que importa es el proceso de observar, no tanto lo que observás, por eso acordate de no identificarte con nada de lo

que pueda surgir…Preguntas o problemas pueden verse como misterios para disfrutar…

Vipassana caminando

Esta es una caminata común, en forma lenta, estando conscientes de los pies al tocar el piso.

Podés caminar en círculo o en una línea de 10 a 15 pasos, yendo y viniendo, a puertas cerradas o en campo abierto. Los ojos tienen que mirar hacia el piso, unos cuantos pasos para adelante. Mientras caminás, poné tu atención en el punto de contacto de cada pie al tocar el suelo; si surgen otras cosas, dejáles de prestar atención a los pies y mirá eso que desvió tu atención y después, volvé a los pies.

Es la misma técnica que en la posición de sentado -pero observando un objeto primario diferente. Podés caminar durante 20 ó 30 minutos.

OBSERVANDO EL INTERVALO EN LA RESPIRACION

Shiva, dijo:

"Ser radiante... Esta experiencia puede empezar entre dos alientos. Después que entre el aire hacia abajo y justo antes que suba y salga, el beneficio..."

Cuando entra tu aliento, observá: por una milésima parte de un instante, no hay respiración -antes que exhales, antes que suba y salga el aire…El aire entra, después hay un punto en que se detiene la respiración…después sale el aire; cuando sale el aire, de vuelta por un momento, o por una fracción de segundo, se para la respiración…Después, volvés a inhalar.

Justo antes de inhalar o exhalar hay un punto en el que no respirás; en ese instante es posible que te pase, porque cuando no respirás no estás en el mundo…Entendé esto: cuando no estás respirando, estás muerto…todavía existís, pero estás

muerto…Pero es tan breve ese momento que vos nunca te diste cuenta…

Cuando entra el aire es renacer; cuando sale es morir. La exhalación es sinónimo de muerte; la inhalación es sinónimo de vida; entonces, con cada respiración estás muriendo y renaciendo…El intervalo entre las dos es muy corto, pero una observación y atención aguda y sincera te lo va a hacer sentir. No necesitás más nada; vas a sentirte alegre: lo conociste, te pasó…

No tenés que entrenar la respiración; dejála como está.
¿porqué una técnica tan simple? …-parece tan simple, ¿una técnica tan simple para conocer la verdad?

Conocer la verdad quiere decir conocer eso que nunca nace ni muere, conocer ese elemento eterno que existe siempre… Podrás conocer la exhalación, podrás conocer la inhalación, pero nunca conociste el intervalo entre las dos…

Probalo; repentinamente lo vas a entender -y podés recibirlo porque ya está ahí, no tenés que agregarle nada -ni a vos, ni a tu estructura: ya está ahí…Todo está ahí, excepto cierta conciencia…

Entonces, ¿cómo lo conseguís? Primero, tomá conciencia cuando entra el aire; observalo…olvidate de todo: solamente observá el aire entrando -paso a paso…cuando toca tus fosas nasales, sentílo ahí; después, dejá que vaya hacia adentro, andá junto con la respiración, totalmente conciente…Mientras vas bajando, bajando, bajando con la respiración, no te separes de ella…no te adelantes ni te atrases, andá con ella.

Acordate: no te adelantes, ni la sigas como una sombra, andá con ella simultáneamente…
La respiración y la conciencia se tiene que volver una unidad; la respiración va para adentro; vos vas para adentro… solamente así va a ser posible llegar al punto que está entre ambas, entre la inhalación y la exhalación. No va a ser fácil…

Entrá con el aliento y después salí con el aliento: adentro ya fuera, adentro y afuera…Este método lo usó Buddha particularmente, por eso se convirtió en un método budista. En términos budistas se lo conoce como ‘Anapanasati yoga’ y en esta técnica se basó la iluminación de Buddha, solamente en ésta…

Si seguís practicando la conciencia de la respiración, un día, de repente, sin saberlo, vas a llegar al intervalo.

A medida que tu conciencia se vaya haciendo más profunda, intensa, aguda; a medida que te centres en ella, va a ir desapareciendo el mundo exterior; tu mundo es solamente la inhalación y la exhalación…son el panorama de tu conciencia - de pronto, te tiene que pasar que sientas el intervalo donde no hay respiración…

Si vas minuciosamente con la respiración, cuando no haya respiración, ¿cómo vas a poder estar inconsciente? De pronto, vas a darte cuenta de que no respirás y va a llegar el momento en que sientas que el aliento no está entrando ni saliendo…se detuvo totalmente la respiración…en esa instante, ‘el beneficio’…

OBSERVANDO EL INTERVALO EN EL MERCADO

Shiva dijo:

“Cuando estás en una actividad en el ‘mundo’, seguí atento al intervalo entre los dos alientos -inhalación, exhalación- y, en pocos días, practicando esto, volverás a nacer…”

Mientras hagas algo, cualquier cosa que hagas, poné tu atención en el intervalo entre dos alientos -inhalación, exhalación…Pero tenés que practicarlo mientras estás en actividad.

Recién discutimos una técnica parecida, pero esta tiene una pequeña diferencia y es que la tenés que practicar mientras estás en alguna actividad en el mundo; no la hagas estando aislado; tenés que hacerla mientras estás haciendo alguna otra cosa…Cuando comas, seguí comiendo y estate atento al intervalo; cuando camines, seguí caminando y estate atento al intervalo; cuando te vayas a dormir, acostate, dejá que venga el sueño, pero vos seguí atento al intervalo.

¿Por qué en actividad? Porque la actividad distrae a la mente; la actividad atrae tu atención a cada rato. No te distraigas; seguí atento al intervalo y no pares tu actividad, seguí con eso…vas a tener dos niveles de existencia: el mundo del hacer y el mundo del ser, la circunferencia y el centro…Seguí trabajando en la periferia, en la circunferencia: no pares; pero seguí trabajando atentamente en el centro también…¿qué va a pasar?, que tu actividad se va a volver una 'actuación', como si estuvieras desempeñando un rol.

Si practicás este método, toda tu vida se va a volver un largo drama; vas a ser un actor que desempeña roles, pero centrado constantemente en el intervalo…Si te olvidás del intervalo, no vas a estar desempeñando roles, vas a pasar a ser el rol mismo; entonces, no va a ser un drama, lo tomaste como si eso fuese la vida…Eso es lo que hicimos; todos piensan que están viviendo la vida y no es verdad; solamente están desempeñando un rol - un libreto que te dio la sociedad, las circunstancias, la cultura, la tradición, el país, la situación…Te dieron un rol; vos lo estás interpretando, te identificaste con él…Para romper esta identificación, usá esta técnica.

Esta técnica es para convertirte en un psicodramaturgo -en una representación teatral…Vos estás centrado en el intervalo, entre los dos alientos, y la vida sigue en la periferia…Si tu atención está en el centro, entonces tu atención no está en la periferia, ahí habrá solamente una 'sub-atención', que va a estar en algún lugar cerca de tu atención... Podés sentirlo, podés conocerlo, pero no muy significativo…es como si no te estuviese pasando a vos…

Te lo voy a repetir: si practicás esta técnica, toda tu vida va a pasarte como si no te estuviera pasando a vos, como si le estuviera pasando a otro…

LA MAESTRIA DE LOS SUEÑOS

Shiva dijo:

"Con el aliento intangible en el centro de la frente, a medida que va llegando al corazón en el momento de dormirte, tené la dirección de tus sueños y de la muerte misma…"

Dividí esta técnica en tres partes: primero, tenés que poder sentir el prana en la respiración -la parte intangible, la parte invisible, la parte inmaterial…la sensación viene si estás atento al espacio entre ambas cejas, así viene fácilmente…si estás conciente del intervalo, también viene , pero es más difícil…si estás conciente del centro de tu ombligo, donde llega el aliento…lo toca y sale…también va a venir pero no va a ser fácil. La forma más fácil para conocer la parte invisible del aliento es estar centrado en el tercer ojo…pero igual, te centres donde te centres, va a llegar…y empezás a sentir el fluir del prana…

La inhalación y la exhalación son como vehículos, pero la inhalación está llena de prana y la exhalación está vacía… absorbiste el prana y la respiración se volvió vacía…

Este sutra es muy, muy significativo:

"Con el aliento intangible en el centro de la frente, a medida que va llegando al corazón, en el momento de dormir, tené la dirección de tus sueños, y de la muerte misma…"

Tenés que practicarlo mientras te quedás dormido -recién ahí, ni antes ni después…Mientras te estás quedando dormido; solamente en ese momento; ese es el momento preciso para practicar esta técnica…

Te estás quedando dormido…de a poco, va invadiéndote el sueño…En un rato se va a disolver tu conciencia; no vas a estar más conciente…Antes de que llegue ese momento,. Hacete conciente, conciente de la respiración y de su parte invisible, el prana, y sentí cómo llega a tu corazón…

Si te pasa -si sentís el aliento invisible que llega al corazón mientras te inunda el sueño, vas a saber que estás soñando… Comúnmente, no sabemos que estamos soñando…mientras soñás, pensás que es la realidad…Eso también es gracias al tercer ojo…¿viste alguna vez a alguien soñando? Sus ojos se mueven hacia arriba y se focalizan en el tercer ojo…

Por esta focalización en el tercer ojo, tomás tus sueños como reales; no podés sentir que son sueños, son la realidad… Cuando te levantás a la mañana siguiente sabés que :

“Estaba soñando…”

Pero de esto te das cuenta más tarde, mirando en retrospectiva. No podés darte cuenta que estás soñando mientras soñás…si podés darte cuenta, entonces va a haber dos niveles: el sueño va a estar ahí, pero vos vas a estar despierto, vas a estar conciente…Este sutra es maravilloso para quien se haga conciente en los sueños…dice:

“Tené la dirección de tus sueños y de la muerte misma…”

Si podés estar conciente en los sueños, también los podés crear…Comúnmente no los podés crear…¡el hombre es tan impotente!, ni siquiera podés crear tus sueños…¡no podés crear tus sueños! Si querés soñar algo algo determinado, no podés: no está en tus manos…¡qué impotente que es el hombre! Ni siquiera puede crear sus sueños…sos una simple víctima de tus sueños, no el creador…el sueño es algo que te pasa, no podés hacer nada; no podés pararlo, ni crearlo...

Pero si te dormís acordándote del corazón llenándose de prana, que lo toca continuamente en cada aliento, vas a volverte el amo de tus sueños -y este es un dominio muy poco común… Entonces, vas a poder soñar el sueño que quieras…Solamente desealo mientras te quedás dormido…decí:

“Quiero soñar este sueño…”

y el sueño va a venir hacia vos…Lo único que tenés que hacer es decirlo cuando te estés por quedar dormido:

“No quiero soñar ese sueño…”

y ese sueño no va a poder entrar en tu mente…

Pero, ¿de qué sirve volverse el amo de los propios sueños?, ¿no es inútil? No, no es inútil…Una vez que te vuelvas el amo de tus sueños, no vas a volver a soñar…Es absurdo. Si sos el amo de tus sueños, los sueños se detienen; no hay necesidad de soñar… y cuando se detienen los sueños, el acto de dormir tiene una

cualidad totalmente diferente, y su cualidad es la misma que la de la muerte…

TIRANDO COSAS

Patanjali dijo:

"También se aquieta la mente cuando exhalás y retenés la respiración, alternadamente."

Cada vez que sientas que tu mente esté intranquila -tensa, preocupada, ansiosa, parlanchina, soñando constantemente- hacé una cosa: primero exhalá profundamente; empezá siempre por exhalar…exhalá profundo…lo más que puedas…Tirá todo el aire; junto con el aire, vas a tirar también el estado de ánimo, porque la respiración es todo…Y después expulsá el aliento lo más lejos que puedas…

Después, sumí el estómago y contenelo por unos cuantos segundos…no inhales…dejá que salga el aire, y no vuelvas a inhalar por un rato…Después, dejá que el cuerpo inhale solo… Inhalá profundo -lo más que puedas…Otra vez, esperá por un rato…el lapso tiene que ser igual al lapso posterior a la exhalación -si retuviste tres segundos, retené también la inhalación tres segundos…Tirá el aire y retené tres segundos; tomá aire y retené tres segundos. Pero tenés que expulsarlo por completo. Exhalá totalmente e inhalá totalmente, y dale un ritmo…Retené, inhalá, retené, exhalá, retené, inhalá, retené, exhalá…vas a sentir un cambio en todo tu ser inmediatamente; va a desaparecer tu estado de ánimo y va a entrar en vos un nuevo clima…

ABRIENDO EL CORAZON

El corazón es la puerta sin puerta a la realidad. Bajá de la cabeza al corazón.

Todos estamos 'estancados' en la cabeza…es es nuestro único problema, el único… Y hay una sola solución: bajá de la cabeza al corazón y van a desaparecer todos los problemas…porque los creaste con la cabeza; y de repente todo es muy claro y transparente…tanto que uno se sorprende de cómo uno anduvo continuamente inventándose problemas…

Los misterios permanecen, pero los problemas desaparecen… Los misterios abundan, pero los problemas se evaporan…Y los misterios son muy bellos; no son para resolver, son para vivirlos…

DE LA CABEZA AL CORAZON

Lo principal: tratá de sentirte sin cabeza. Visualizate a vos mismo sin cabeza; movete sin cabeza…Suena absurdo, pero es uno de los ejercicios más importantes. Probalo y vas a ver… Caminá y sentí como si no tuvieras cabeza…Al principio va a ser solamente un 'como si'; va a ser muy extraño…cuando te venga la sensación de que no tenés cabeza, va a ser muy raro y extraño…pero de a poco, vas a ir asentándote en el corazón.

Hay una ley: habrás notado que los ciegos tienen oídos agudos, oídos más musicales…los ciegos son más musicales; su sensibilidad por la música es más profunda, ¿porqué?, porque la energía que normalmente circulaba por los ojos, ahora no puede hacerlo, entonces elige otro camino -circula por los oídos…

Los ciegos tienen mayor sensibilidad en el tacto también…si un ciego te toca, vas a sentir la diferencia, porque nosotros comúnmente tocamos con nuestros ojos, nos tocamos mutuamente a través de los ojos…Un ciego no lo puede hacer, por eso su energía se mueve por sus manos. Un ciego es más sensible que cualquiera que tenga ojos…A veces podrá no serlo, pero en general es así. Si un centro no funciona, la energía empieza a desplazarse desde otro centro.

Así que probá este ejercicio: tratá de verte sin cabeza y de pronto, vas a sentir algo muy extraño: como si por primera vez estuvieras en el corazón…

Caminá sin cabeza; sentate a meditar, cerrá los ojos y solamente sentí que no tenés cabeza…sentí:

“Desapareció mi cabeza…”

Al principio, va a ser solamente un ‘como si’, pero de a poco, vas a ir sintiendo que realmente te desapareció la cabeza…y cuando sientas esto, tu centro va a bajar al corazón …¡pero inmediatamente!…vas a mirar el mundo a través del corazón y no a través de la cabeza…

Cuando llegaron los occidentales por primera vez a Japón, no podían creer que los japoneses tradicionalmente hayan creído durante siglos que se piensa con el estómago…Si le preguntás a un niño japonés -que no se haya educado en el estilo occidental-,

“¿Con qué pensás?”

Se va a señalar su estómago…

Pasaron siglos y siglos y Japón estuvo viviendo sin la cabeza… Es solamente un concepto…si te pregunto a vos:

“¿Con qué pensás?”

Vas a señalar tu cabeza, pero un japonés va a señalarse el estómago, no la cabeza…es una de las razones por la cual la mente japonesa es más tranquila, quieta e integrada.

Actualmente, esto se alteró porque occidente se expandió cubriéndolo todo…Ahora no existe el oriente…solamente en algunos individuos, que son como islas acá y allá, existe el oriente todavía…Geográficamente, desapareció; actualmente todo el mundo es occidental…

Tratá entonces de imaginarte sin cabeza…Meditá en tu baño, parado frente al espejo: miráte profundamente a los ojos y sentí que estás mirando desde el corazón…De a poco, va a empezar a funcionar el centro del corazón…y cuando funciona el corazón, cambia totalmente tu personalidad…toda la estructura, todo el patrón, porque el corazón tiene su propia forma…

Entonces, primero tratá de imaginarte sin cabeza…Y segundo, sé más amoroso, porque el amor no puede funcionar a través de la cabeza…¡sé más amoroso!…Por eso uno pierde la cabeza

cuando se enamora…Si no estás enamorado y loco, entonces no estás enamorado realmente…Tenés que perder la cabeza; si la cabeza no se afecta, si sigue funcionando normalmente, no puede darse el amor... porque para el amor, necesitás que funcione el corazón, no la cabeza... Es una función del corazón...

Y pasa que cuando se enamora una persona muy racional, se vuelve estúpida…El mismo siente la estupidez que está haciendo…¿¡qué está haciendo!?, entonces divide su vida en dos, crea una división: el corazón, pasa a ser un affaire silencioso, íntimo…al salir de su casa, sale de su corazón también; vive en un mundo a través de su cabeza y solamente baja al corazón cuando está amando…Pero es muy difícil…es muy difícil y comúnmente no pasa nunca.

Estuve en Calcuta; me hospedaba en la casa de un amigo que era juez de la Corte Suprema. Su esposa me dijo:

"Tengo que contarte un problema, ¿me podés ayudar?"

Entonces, le pregunté:

"¿Cuál es tu problema?"

Me contestó:

"Mi marido es tu amigo; te quiere y te respeta, así que si le hablás seguro que lo vas a poder ayudar…"

Le pregunté:

"¿Qué querés que le diga? decime…"

Me dijo:

"Bueno, él sigue siendo un juez de la Corte Suprema, hasta en la cama…Nunca fue ni un amigo, ni un amante, ni un esposo; es un juez de la Corte Suprema las 24 horas del día…"

Es difícil…es difícil bajarse del pedestal; se vuelve una actitud fija…Si sos un hombre de negocios, vas a seguir siendo un hombre de negocios en la cama también…Es difícil acomodar a dos personas adentro tuyo, y no es fácil cambiar tu patrón de comportamiento completamente, repentinamente, en el

momento que quieras…Es difícil, pero si estás enamorado, vas a tener que bajarte de la cabeza…

Entonces, en esta meditación tratá de ser cada vez más amable…Y cuando te digo que seas más amable, te quiero decir que cambies la cualidad de tus relaciones: basalas en el amor. No solamente con tu esposa y tu hijo, o con tu amigo, sino hacia la vida misma…Volvete más amoroso. Por eso Mahavir y Buddha hablaban de la no-violencia: fue solamente para crear una actitud amorosa hacia la vida…

Cuando Mahavir se mueve, cuando camina, permanece conciente de no matar ni siquiera una hormiga…¿por qué? A la hormiga realmente no le importa; Mahavir baja de la cabeza al corazón , crea una actitud amable hacia la vida misma… Mientras más se basen tus relaciones en el amor -todas tus relaciones…-, más va a funcionar tu centro del corazón…Va a empezar a funcionar; vas a mirar al mundo con otros ojos, porque el corazón tiene su propia forma de mirar el mundo…La mente nunca puede mirar de esa forma: es imposible para la mente…¡lo único que puede hacer la mente es analizar! El corazón sintetiza; en cambio lo único que pude hacer la mente es disectar, dividir…la mente es divisora; sólo el corazón da unidad...

Cuando podés mirar con el corazón, todo el universo se ve como una unidad; cuando mirás con la mente, todo el universo se vuelve atómico; no hay unidad: solamente átomos, átomos y átomos. El corazón trae una experiencia de unidad; va integrando, y la síntesis final es Dios…Si podés mirar con el corazón, todo el universo se ve como uno. Esa unidad es Dios…

Por eso, la ciencia nunca puede encontrar a Dios; es imposible, porque el método que aplica no puede llegar nunca a la unidad última…El método mismo de la ciencia es la razón, el análisis, la división…entonces llega a las moléculas, átomos, electrones y va a seguir dividiendo…Jamás va a poder llegar a la unidad orgánica del todo; es imposible mirar el todo a través de la cabeza...

LA MEDITACION DE LA ORACION

Lo mejor es hacer esta meditación a la noche, en una habitación oscura, y dormir inmediatamente después de hacerla. O la podés hacer a la mañana, pero después vas a tener que descansar 15 minutos. Este descanso es necesario, si no vas a sentirte embriagado, estupefacto…

El fusionarse con la energía es oración; te cambia, y cuando vos cambiás, cambia toda la existencia…

Elevá ambas manos hacia el cielo -lo más alto son las palmas, la cabeza hacia arriba, solamente sintiendo fluir la existencia a través tuyo…A medida que baje la energía por tus brazos, vas a sentir un suave temblor -se como una hoja en la brisa, temblando…Permitílo, ayudalo…Después dejá que todo tu cuerpo vibre de energía, y dejá que pase lo que tenga que pasar…

Sentís otra vez un flujo con la tierra…La tierra y el cielo, arriba y abajo, ying y yang, lo masculino y lo femenino…-flotás, te disolvés, dejás de ser…No sos; te volvés uno…te fusionás…

Después de un par de minutos, o cada vez que te sientas totalmente pleno, inclinate hacia la tierra y besala…Volvéte un vehículo que permite que se una la energía divina con la de la tierra…
Tenés que repetir ambas etapas seis veces más, para que se desbloquee cada uno de los chakras. Podés hacerlo más veces, pero si la hacés menos veces, vas a sentirte inquieto y no vas a poder dormir.

Dormite en ese estado de oración…Nada más dormite y va a estar la energía ahí…vas a fluir con ella, mientras caés en el sueño… Vá a ayudarte muchísimo, porque la energía vá a rodearte toda la noche y vá a seguir trabajando…A la mañana vas a sentirte más fresco que nunca, más vital que nunca; un nuevo clima, una nueva vida va a empezar a penetrarte, y vas a sentirte así todo el día…lleno de una nueva energía, de una nueva vibración; vas a sentir una nueva canción en tu corazón y una nueva danza al caminar…

EL CORAZON LLENO DE PAZ

Shiva dijo:

"En una postura cómoda, gradualmente, inundá de una gran paz la zona entre las dos axilas…"

Un método muy simple, pero que hace milagros -hacé la prueba.y cualquiera lo puede probar, no hay peligro…

Ponete en una posición cómoda, eso es lo principal; sentíte relajado, como te sea más fácil; no intentes ninguna posición determinada o asana…Buddha se sienta en una postura determinada porque le es fácil…A vos también puede llegar a serte fácil, si lo practicás por un tiempo, pero al principio no va a resultarte fácil…Entonces, no luches con tu postura… Podés sentarte en un sillón que te sea cómodo y relajarte. Lo más importante es que se relaje tu cuerpo.

Solamente cerrá los ojos y sentí todo tu cuerpo…empezá por las piernas y sentí si hay alguna tensión…si sentís que hay tensión en alguna parte, hacé una cosa: tensala más. Si sentís por ejemplo que hay tensión en tu pierna, en tu pierna derecha, tensionala lo más intensamente que puedas…llevala al máximo y de repente relajala, para que sientas cómo se asienta la relajación…Después, recorré todo tu cuerpo para ver si hay tensión en alguna otra zona.

Donde sea que sientas tensión, aumentála, porque así, al ser intensa, es fácil relajarla…En un estado intermedio es muy difícil porque no la podés sentir…

Es fácil ir de un extremo al otro, muy fácil, porque el extremo mismo crea la situación que te permite mover al otro extremo… Entonces si sentís tensión en la cara, tensá todos los músculos de la cara lo más que puedas…creá tensión y llevala al máximo…llevala al punto en el que sientas que no puede irse más allá; después, relajala de repente…Después, volvete a fijar si están relajadas todas las partes del cuerpo, las extremidades, todo; especialmente los músculos de la cara, que son los que llevan el noventa por ciento de las tensiones -el resto de tu cuerpo, solamente lleva el diez, porque todas tus tensiones están en la mente y la cara pasa a ser su almacén…Entonces, tensá la cara al máximo; no seas tímido…Convertila intensamente en angustia, en ansiedad -y después relajala de

pronto…Hacelo cinco minutos para que sientas que todo tu cuerpo, todas sus partes se relajan.

Podés hacerlo acostado en tu cama, o también podés hacerlo sentado -como te sea más fácil…

Segundo: cuando sientas que tu cuerpo llegó a una postura cómoda, no hagas mucho aspaviento, solamente sentí que tu cuerpo se relaja y después, olvidate…porque en realidad, acordarte de tu cuerpo te tensiona, en cierta medida…por eso te digo que no hagas mucho aspaviento con la relajación… Relajate y olvidate…el olvidarse es relajarse, porque cada vez que te acordás demasiado, ese acordarse trae tensión a tu cuerpo…

Después, cerrá los ojos y sentí la zona entre ambas axilas…la zona del corazón, tu pecho y sentílo inundarse de una gran paz…

En el momento en que se relaja tu cuerpo, la paz llena tu corazón automáticamente…el corazón va a hacerse silencioso, relajado, armonioso…y cuando te olvidás de tu cuerpo y llevás tu atención solamente al pecho y sentís conscientemente cómo se llena de paz, inmediatamente va a venir mucha más paz…

Hay dos zonas en el cuerpo, determinados centros, donde pueden crearse determinados sentimientos concientemente. Entre las dos axilas está el centro del corazón y el centro del corazón es la fuente de donde emana toda la paz que sentís, cada vez que la sentís…Cada vez que te sentís en paz, esta paz la emana el corazón…el corazón irradia paz, por eso toda la gente en todo el mundo, sin distinción de casta, religión, país, educada o analfabeta, de todas las razas, sintieron que el amor surge de alguna parte del corazón…No existe ninguna explicación científica de esto…

Cada vez que pensás en el amor, pensás en el corazón…Cuando estás enamorado, realmente estás relajado, y porque estás relajado, te llenás de cierta paz…y esa paz surge del corazón… Entonces la paz y el amor se asocian, se juntan…Cuando te enamorás, estás en paz; cuando no estás enamorado, te sentís perturbado…

Por la paz, se asoció al corazón con el amor…

Entonces, podés hacer dos cosas: podés buscar el amor, y por eso sentir paz algunas veces, pero el camino es peligroso, porque la persona que amás pasó a ser más importante que vos mismo…El otro es el otro, y vos te estás haciendo dependiente de alguna manera…entonces el amor va a darte paz algunas veces, pero no siempre…Va a haber muchas perturbaciones, muchos momentos de angustia y ansiedad, porque entró 'el otro', y cada vez que entra 'el otro', tiene que haber alguna perturbación, porque solamente podés contactarlo en la superficie y la superficie va a ser perturbada. Solamente algunas veces, -cuando ambos están profundamente enamorados y sin conflictos-, solamente a veces, vas a estar relajado y va a brillar con paz tu corazón…

Entonces, el amor puede darte solamente vislumbres de paz, pero nunca va darte un lugar donde anclarte, donde enraizarte en paz…No podés alcanzar ninguna paz eterna a través de él, sino solamente vislumbres…y entre dos vislumbres, va a haber profundos valles de conflicto, violencia, odio y rabia…

El otro camino es encontrar la paz no a través del amor, sino directamente. Si podés encontrar la paz directamente -y éste es el método-, tu vida se va a llenar de amor…Pero ahora la calidad del amor va a ser diferente; no va a ser posesivo, nova a entrar en una sola persona; no va a ser dependiente y no va a hacer a nadie dependiente de vos…Tu amor va a ser solamente amorosidad, compasión…una profunda empatía…

Y ahora nadie, ni siquiera un amante va a poder perturbarte, porque tu paz ya está enraizada y tu amor viene como una sombra de tu paz interior…Se revirtió todo: Buddha también es amoroso, pero su amor no tiene angustia…Si amás vas a sufrir; si no amás vas a sufrir…Si no amás vas a sufrir la ausencia; si amás, vas a sufrir la presencia del amor…Estás en la superficie, y todo lo que hagas va a darte solamente satisfacciones momentáneas…y después, otra vez el valle oscuro…

El corazón es la fuente de paz naturalmente, por eso no estás inventando nada; solamente estás yendo a una fuente que siempre estuvo ahí, y esta imaginación va a ayudarte a darte cuenta que el corazón está lleno de paz, no es que al imaginarte vayas a crear esa paz…Esta es la diferencia entre la actitud del Tantra y la de la hipnosis occidental: los hipnotizadores creen que con la imaginación la creás; en cambio el Tantra no, solamente dice que vos sintonizás con algo que ya estaba ahí…

Todo lo que la imaginación invente no puede ser permanente; si no es real, es falso, irreal y estás creando una alucinación…

Probá esto: cada vez que puedas sentir que la paz te inunda entre las dos axilas, penetrando el centro mismo del corazón, va a parecerte que el mundo es una ilusión…Esa es una señal que entraste en la meditación…-cuando sentís…te parece como que el mundo es algo ilusorio…No pienses que es ilusorio; no necesitás pensarlo -lo vas a sentir…de pronto, se le ocurre a tu mente:

“¿Qué le pasó al mundo…?”

De repente, se volvió como un sueño, una existencia de ensueño…Está ahí, sin ninguna sustancia, como una película en la pantalla…Parece tan real…puede ser tridimensional incluso…-pero solamente parece, parece que es algo proyectado…No es que el mundo sea algo proyectado, no es que realmente sea irreal -no; el mundo es real, pero vos ponés distancia, y la distancia se vuelve más y más grande…Y de esta forma, podés entender, si la distancia se hace más grande o no, sabiendo que es lo que sentís por el mundo…Entonces el criterio es ese: no es verdad que el mundo sea irreal, es un criterio meditativo…Si se volvió irreal el mundo, es porque te centraste en tu ser…Ahora la superficie y vos están tan lejos que podés mirar a la superficie como algo objetivo, algo que vos no sos. No estás identificado…

Esta técnica es muy fácil y no va a llevarte mucho tiempo si la probás; incluso suele pasar con esta técnica que al primer esfuerzo vas a sentir su belleza y milagro…Entonces, probala; pero si no lo sentís en el primer esfuerzo, no te desilusiones; esperá y seguí haciéndola. Y es tan fácil que la podés hacer en cualquier momento…al acostarte en tu cama a la noche, o al despertarte a la mañana, cuando sientas que ya estás despierto…primero hacela, y después levantate…incluso 10 minutos van a ser suficientes, o 10 minutos a la noche antes de dormirte.

Hacé irreal al mundo, y tu sueño va a ser tan profundo…-nunca pudiste haber dormido así antes…Si el mundo se vuelve irreal antes de dormirte, vas a tener menos sueños, porque si el mundo se volvió un sueño, los sueños no pueden seguir…Y si el mundo es irreal, estás totalmente relajado, si no la realidad del mundo te sigue afectando, martilleando…

Me acuerdo haberle sugerido esta técnica a muchas personas que sufrían insomnio-…ayuda profundamente…Si el mundo es irreal, se disuelven las tensiones, y si podés entrar desde la periferia, ya entraste a un estado de sueño profundo…-antes que el sueño, vos ya estás sumergido profundamente en él…Y después a la mañana es tan lindo…estás tan fresco, tan joven; vibra toda la energía, y va otra vez desde el centro a la periferia…

Cuando te des cuenta de que ahora el sueño terminó, no abras los ojos; primero hacé esto: después de toda la noche, el cuerpo está relajado; mientras te sentís fresco y lleno de vida, hacé este experimento durante 10 minutos, después abrí los ojos…y va a parecerte que el mundo es totalmente diferente, porque vas a irradiar esa paz por tus ojos también…y vas a sentirte diferente durante todo el día…-no solo vas a sentirte diferente; vas a sentir que la gente se comporta de una forma diferente con vos…

Vos contribuís con algo a cada relación; si no está presente tu contribución, la gente se comporta de otra manera, porque va a sentir que vos sos una persona diferente…Por ahí no estén conscientes de esto, pero cuando estás lleno de paz, todos se van a comportar de otra forma con vos; van a ser más amorosos y amables, menos resistentes, más abiertos y cercanos…El imán está ahí; la paz es el imán…Cuando estás lleno de paz, la gente se te acerca; cuando estás perturbado la gente se repele…Este es un fenómeno tan tangible que podés observarlo fácilmente. Cada vez que te sientas lleno de paz vas a sentir que todos quieren estar cerca tuyo, porque la paz se irradia, se vuelve una vibración alrededor tuyo…ondas de paz que circulan alrededor tuyo y se acerque quien se acerque va a querer estar cerca tuyo…-como cuando buscás la sombra de un árbol para que te proteja y te sentás a gusto y relajado en ella…

CENTRANDOSE EN EL CORAZON

Shiva dijo:

“Con alegría, mientras se van absorbiendo los sentidos en el corazón, llegá al centro del loto…”

Entonces ¿Qué hay que hacer en esta técnica?

"A medida que se van absorbiendo los sentidos en el corazón..."¡Probá! Hay varias maneras...Tocás a alguien: si sos una persona orientada al corazón, el toque va a tu corazón inmediatamente y podés sentir su cualidad...Si le tocás la mano a alguien orientado a la cabeza, su mano va a ser fría -no solamente fría, sino que su cualidad misma va a ser fría...Una cierta sensación de muerte va a tener la mano...Si la persona está orientada al corazón, va a haber una cierta calidez... entonces su mano se va a fusionar con vos, realmente...Vas a sentir algo que fluye de su mano hacia vos y va a haber un encuentro -una comunicación de calidez...

Esta calidez viene del corazón; no puede venir nunca de la cabeza, porque la cabeza siempre es fría, calculadora...el corazón es cálido, no calculador...

La cabeza siempre piensa cómo tomar más, el corazón siempre piensa cómo dar más...La calidez es un dar, un dar energía, un entregar vibraciones internas, un dar vida; por eso sentís una cualidad diferente...Si la persona te abraza de verdad, vas a sentir una profunda fusión con él...¡Tocá! Cerrá los ojos; tocá cualquier cosa...tocá a tu pareja, o a tu amante, a tu hijo o a tu madre, o a tu amigo...tocá a un árbol, o a una flor...o simplemente tocá la tierra...

Cerrá los ojos y sentí una comunicación de tu corazón a la tierra, o a tu amante...sentí que tu mano es tu corazón extendido hasta tocar la tierra; dejá que la sensación de tocar se relacione al corazón...

Cuando escuches música, no lo hagas desde la cabeza; olvidate de tu cabeza y sentí que no la tenés; no hay cabeza en absoluto...Sería bueno que tengas en tu cuarto una foto tuya, sin cabeza...Cocentrate en eso: no tenés cabeza; no permitas que entre la cabeza...Mientras escuchás música, escuchala desde el corazón; sentí cómo entra a tu corazón...dejá que tu corazón vibre con ella; dejá que tus sentidos se conecten al corazón, no a la cabeza. Tratá de hacerlo con todos los sentidos y sentí cada vez más que cada uno de ellos entra en el corazón, y se disuelve en él...

"Con alegría, a medida que se van absorbiendo los sentidos en el corazón, llegá al centro del loto..."

El loto es el corazón…cada sentido es una apertura del loto, los pétalos del loto…Tratá de conectar tus sentidos primero con el corazón; segundo, pensá siempre que cada sentido penetra profundamente en el corazón y este lo absorve…Cuando queden establecidas estas dos cosas, recién ahí, van a empezar a ayudarte tus sentidos; van a conducirte al corazón, y tu corazón se va a convertir en un loto. Este loto del corazón va a darte un centro. Una vez que conozcas el centro del corazón, es muy fácil resbalar al centro del ombligo…¡es muy fácil! Este sutra no lo menciona, tampoco hay necesidad, pero si estás realmente absorbido totalmente en el corazón, y dejó de funcionar la mente, vas a bajar al ombligo…Desde el corazón, la puerta se abre hacia el ombligo; directamente desde la cabeza es difícil bajar hasta el obligo…o si estás entre los dos, entre el corazón y la cabeza, también es difícil bajar hasta el ombligo… Una vez te absorbés en el ombligo, repentinamente fuiste más allá del corazón…caíste en el centro del ombligo -que es el básico-, el original…

Si sentís que sos una persona orientada al corazón, este método va ayudarte mucho, pero tené en cuenta que todos se tratan de mentir a sí mismos pensando que están orientados al corazón… Todos quieren sentir que son muy amables, del tipo sensible -porque el amor es una necesidad tan básica, que nadie puede sentirse tranquilo si ve que no siente amor, que no tiene un corazón amoroso…Entonces todos van pensando y creyendo, pero con la creencia sola no alcanza. Observalo muy imparcialmente, como si estuvieras observando a otro, y después, decidíte, porque no hay necesidad de mentirse a uno mismo y no va a ayudarte demasiado…Aunque te mientas a vos mismo, no podés mentirle a la técnica; porque entonces si la practicás, vas a sentir que no pasa nada…

LA MEDITACION DEL CORAZON DE ATISHA

Atisha dijo:

“Entrenate en juntar, enviar y unir. Hacé esto cabalgando en el aliento…”

Atisha dice: empezá por ser compasivo. Y el método es:
al inhalar -escuchá atentamente, este es uno de los mejores métodos…- al inhalar, pensá que estás inhalando toda la desgracia de toda la gente del mundo…que estás inhalando toda la oscuridad, la negatividad; todo el infierno que existe en todas partes y dejá que tu corazón absorba todo esto…

Habrás leído o escuchado a los llamados pensadores positivos de occidente que afirman justamente lo contrario…-no saben lo que dicen-; dicen:

“Al exhalar, tirá toda tu desgracia y negatividad, y, ala inhalar, absorbé alegría, positividad, felicidad…”

El método de Atisha es justo lo opuesto: al inhalar, inhalá todo el sufrimiento y la desgracia de todos los seres del mundo, del pasado, el presente y el futuro; y al exhalar, exhalá todo el goce y la felicidad que tengas, todas las alegrías que tengas; exhalá y da todo lo que tengas a la existencia…

Este es el método de la compasión: tomate todos los sufrimientos y derramá todas las alegrías…

Y si lo hacés vas a sorprenderte, porque desde el momento en que tomás todos los sufrimientos del mundo entero adentro tuyo, dejan de ser sufrimientos…Inmediatamente, el corazón transforma la energía…el corazón es una fuerza transformadora de energía: toma desgracia y la transforma en alegría; después la derrama…

Una vez que hayas aprendido que tu corazón puede hacer esta magia, este milagro, lo vas a querer hacer todo el tiempo… probá; es uno de los métodos más prácticos, simple y trae resultados inmediatos. Hacelo hoy mismo y comprobalo.

EMPEZA CON VOS MISMO

Atisha dijo:

“Empezá a desarrollar tu capacidad de absorber la desgracia, con vos mismo…”

Atisha dice: antes que puedas hacer esto con toda la existencia, vas a tener que empezar primero con vos mismo.

Este es uno de os secretos más fundamentales del crecimiento interior…

No podés hacer nada con otros que primero no hayas hecho con vos mismo…Podés herir a otros si te herís a vos mismo; vas a ser una molestia para otros, si sos una molestia para vos mismo; vas a ser una alegría para otros, solamente si sos una alegría para vos mismo…
Cualquier cosa que puedas hacer con otros, tenés que haberla hecho primero con vos mismo, porque eso es lo único que podés compartir….podés compartir solamente lo que tenés, no podés compartir lo que no tenés...

Atisha dice:

“Empezá a desarrollar tu capacidad de absorber la desgracia con vos mismo…”

En vez de empezar tomando toda la desgracia del mundo y absorberla en tu corazón, empezá por tu propia desgracia; no te sumerjas tan rápido en el océano; primero aprendé a nadar en aguas poco profundas…si empezás tomando toda la desgracia de toda la existencia, va a ser solamente un experimento de especulación; no va a ser verdadero, no puede ser verdadero, va a ser solamente verbal.

Podés decirte a vos mismo:

“Sí, me estoy tomando toda la desgracia de todo el mundo…”

-Pero ¿Qué sabés de la desgracia de todo el mundo si ni siquiera experimentaste la tuya? Nos la pasamos evitando nuestra propia desgracia; si te sentís mal ponés la radio o la televisión y ya estás ocupado; empezás a leer un diario para olvidarte de tu desgracia, o vas al cine, o vas a ver a tu mujer, o a tu hambre…vas al club, o salís de compras al mercado, solamente para olvidarte de vos mismo, para no ver la herida, para no ver cuánto duele…

La gente se la pasa tratando de evitarse... ¿Qué saben de la desgracia? ¿Y cómo pueden pensar en la desgracia de toda la existencia?

Primero, tenés que empezar por vos mismo; si te sentís mal, dejá que eso se convierta en una meditación…Sentate en silencio, cerrá las puertas…Primero, sentí la desgracia lo más profundo que puedas, sentí la herida…Alguien te insultó: ahora la mejor manera de evitar la herida es ir e insultarlo vos, para quedarte ocupado con él…Eso no es meditación,.

Si alguien te insultó, agradecele que te haya dado la oportunidad de sentir una herida profunda…abrió en una herida en vos; esta herida la pudieron haber causado muchos, muchísimos insultos que recibiste en tu vida…puede ser que el que te insultó no sea el causante del sufrimiento, pero desencadenó un proceso…

Cerrá tu cuarto, sentate en silencio, sin rabia esta persona, pero con total conciencia del sentimiento que está surgiendo en vos…-el sentimiento de dolor de haber sido rechazado, de haber sido insultado y va a sorprenderte porque no solamente vas a encontrarte con esa persona sino con todas y cada una de las personas que te ofendieron en algún momento…van a pasar todos por tu memoria…

No solamente vas a empezar a acordarte de ellos, sino que vas a revivir todo; vas a entrar en una especie de terapia primal… Sentí la herida, sentí el dolor -no lo trates de evitar-…Por eso en muchas terapias se le dice al paciente que no tome ninguna droga justo antes de la terapia, por la sencilla razón que las drogas son un medio para escapar de tu desgracia interior…no te dejan ver las heridas, las reprimen…no te dejan sumergir en tu sufrimiento, y a no ser que lo hagas, no vas a poder librarte de su prisión…

Es perfectamente científico dejar todas las drogas antes de hacer un ‘grupo’ -si es posible también drogas como el café, el té, los cigarrillos, porque todo esto es una forma de escaparse.

¿Te fijaste? Cada vez que te ponés nervioso, en seguida vas y agarrás un cigarrillo…es una manera de evitar el nerviosismo; al fumar te sentís ocupado…en realidad, es una regresión: el fumar te hace sentir otra vez como un niño -despreocupado, sin responsabilidades…-, porque el fumar no es otra cosa que un símbolo del pecho materno; el humo caliente es como la leche

tibia…cada vez que entra te lleva a aquellos días en que te nutrías del pecho de tu madre…el pezón ahora se convirtió en cigarrillo.…el cigarrillo es un pezón simbólico…

Cuando regresionás, te evadís de las responsabilidades y dolores de ser adulto; y esto es lo que pasa con muchas, muchas drogas…El hombre moderno vive drogado como nunca antes, porque el hombre moderno vive en un gran sufrimiento… sin drogas sería imposible vivir en tanto sufrimiento…Esas drogas forman una barrera, te mantienen drogado; no te permiten la suficiente sensibilidad como para conocer tu dolor..

Lo primero que tenés que hacer es cerrar tus puertas y parar cualquier tipo de actividad: ya sea ver la televisión, escuchar la radio, leer un libro…Pará toda la actividad, porque también es una droga sutil…Quedate en silencio, totalmente solo…ni siquiera reces, porque eso también es una droga, ya que te estás ocupando…-le hablás a Dios, te ponés a rezar, te estás escapando de vos mismo…

Lo que está diciendo Atisha es: solamente sé vos mismo. Por más que el dolor sea grande, por más que el sufrimiento sea grande, permitilo. Primero, experimentalo en su intensidad total…va a ser difícil, va a romperte el corazón…puede ser que largues a llorar como un niño; puede ser que te revuelques en el piso de dolor; puede ser que tu cuerpo se contorsione de dolor…de pronto, podés darte cuenta de que el dolor no solamente está en tu corazón sino en todo tu cuerpo -te duele por todas partes, todo tu cuerpo es puro dolor…

Si podés experimentarlo -es tremendamente importante…-, entonces andá absorviéndolo; no lo tires…es una energía tan valiosa…no la tires, absorbela, tomala, aceptala, dale la bienvenida, agradecele…y decite a vos mismo:

“Esta vez no lo voy a evitar; esta vez no lo voy a rechazar; esta vez no me lo voy a sacar de encima…esta
vez me lo voy a tomar y lo voy a recibir como a un huésped… Esta vez lo voy a digerir.”
Puede llevarte unos cuantos días el poderlo digerir, pero cuando te pase, diste con una puerta que realmente va a llevarte muy, muy lejos…empezó una nueva jornada en tu vida, estás entrando a un nuevo ser…-porque inmediatamente, desde el momento mismo en que aceptás tu dolor sin ningún rechazo, cambia su cualidad y su energía…ya no es más dolor…

De hecho, uno se sorprende, no lo puede creer…es tan increíble…uno no puede creer que se pueda transformar el sufrimiento en éxtasis, que se pueda convertir el dolor en alegría…

CENTRAMIENTO INTERNO

Nadie puede existir sin su centro. No lo tenés que crear, tenés que redescubrirlo…El centro es la esencia, tu naturaleza, lo que Dios te dio. La personalidad es la circunferencia, lo que cultiva la sociedad; no te lo da Dios…llega por crianza, no por naturaleza…

ABDULAH

Un místico Sufi que fue feliz toda su vida -nadie lo vio infeliz jamás…-, siempre se estaba riendo…El era risa; todo su ser era un perfume de fiesta.

En su vejez, cuando se estaba muriendo -en su lecho de muerte, gozaba incluso de la muerte…-se reía divertido…-un discípulo le dijo:

“Nos desconcertás…te estás muriendo ¿de qué te reís? ¿qué tiene de divertido?…¡nosotros nos sentimos tan tristes! Muchas veces te quisimos preguntar porqué nunca estás triste, pero ahora, enfrentando la muerte, uno debería estar por lo menos triste…¡pero vos seguís riéndote! ¿Cómo te las arreglás?”.

El anciano contestó:

“Es una indicación muy simple. Un día le pregunté a mi Maestro…-fui a verlo cuando era joven…tenía solamente 17 años y ya me sentía desgraciado…Mi Maestro era anciano; tenía 70 años y se solía sentar abajo de un árbol, riéndose sin ningún motivo: no había nadie, no había pasado nada, nadie había contando un chiste, nada; solamente se reía agarrándose el estómago. Le pregunté:
‘¿Qué te pasa? ¿estás loco o algo así.?’ Me dijo:

'Un día yo también estaba tan triste como vos; después surgió un rayo de luz, y fue que esa era mi elección, era mi vida… desde ese día, cada mañana cuando me levanto, lo primero que decido antes de abrir los ojos, es preguntarme a mí mismo: 'Abdulah -su nombre era ese-, ¿qué querés? ¿desgracia? ¿alegría? ¿qué vas a elegir para hoy…?' Y lo que pasó es que siempre elegí alegría…'"
Es una elección…probá. Lo primero es a la mañana, cuando te des cuenta que se fue el sueño, preguntate a vos mismo: "Abdulah…¡otro día! ¿qué querés? ¿desgracia o alegría…?"

Y quién va a elegir desgracia? ¿y por qué? Es tan antinatural…a no ser que uno se sienta feliz en la desgracia…pero entonces también estarías eligiendo felicidad y no desgracia…

ENCONTRANDO LA VERDADERA FUENTE

Shiva dijo:

"Cuando te llenes de goce viendo a un amigo que estuvo ausente mucho tiempo, impregnate de ese goce…"

Cuando veas a un amigo y sientas de pronto que te surge una gran alegría en el corazón, concentrate en esta alegría, sentíla y convertíte en ella, y mirá a tu amigo estando conciente y pleno con tu alegría…Dejalo a tu amigo en la periferia y quedate centrado en tu sentimiento de felicidad…

Esto puede aplicarse a muchas otras situaciones…

Sale el sol, y de pronto sentís que surge algo adentro tuyo; entonces, ahí olvidate del sol; dejalo en la periferia y centrate en tu propia sensación de tu energía ascendiendo…mientras la observes, se va a ir expandiendo, va a llenar todo tu cuerpo, todo tu ser…y no te quedes solamente como observador, fusionate con ella…Hay algunos momentos en los que te sentís contento, alegre, feliz, pero siempre los perdés porque seguís centrado en el objeto…cada vez que hay alegría sentís que viene de afuera…te encontraste con un amigo -claro, parece como si la alegría viniese de tu amigo, al verlo…pero esta no es la realidad; la alegría está adentro tuyo siempre; el amigo es

solamente una provocación; te ayudó a que salga esta alegría, te ayudó a ver que está ahí...

Y esto no pasa solamente con la felicidad, pasa con todo: con la rabia, con la tristeza, con la desgracia, con la felicidad, con todo…los demás son solamente circunstancias que te permiten expresar cosas que están escondidas adentro tuyo; no son las causas, no son lo que origina algo en vos; lo que te esté pasando, te está pasando a vos…siempre estuvo ahí, lo que pasa es que el encuentro con este amigo, pasó a ser el estímulo que posibilitó que salga a la luz lo que estaba escondido -salió de fuentes ocultas- se hizo aparente, manifiesto…

Cada vez que te pase esto, quedate centrado en tus sentimientos internos y así vas a tener una actitud diferente ante todo en la vida…Hacelo incluso con las emociones negativas. Cuando te enojes no te centres en la persona que lo ocasionó; dejá que se quede en la periferia…convertíte vos en la bronca; sentí la bronca en su totalidad, dejá que se dé adentro tuyo, no la racionalices, no digas que la creó esta persona, no condenes a esta persona; esta persona fue solamente el estímulo y estale agradecido porque te ayudó a que salga a la luz algo que estaba escondido…te golpeó en alguna parte y ahí estaba oculta una herida…

Ahora ya lo sabés: convertíte en la herida.

Usá cualquier emoción, ya sea positiva o negativa, y vas a tener una gran transformación….con cualquier tipo de emoción, negativa o positiva, aplicá esto y va a haber un gran cambio en vos. Si la emoción es negativa, vas a liberarte de ella al darte cuenta que ya estaba adentro tuyo; si es positiva, vas a convertirte en la emoción misma…si es alegría, vas a convertirte en alegría; si es bronca se va a disolver…

Y esta es la diferencia entre emociones negativas y positivas: si te hacés conciente de cierta emoción, y al estar conciente se disuelve, es porque la emoción es negativa; si al hacerte conciente de cierta emoción te convertís en la emoción misma y se expande, y pasa a ser tu ser, entonces es positiva. La conciencia funciona en los dos casos de manera diferente…

Si es una emoción venenosa, al estar conciente te liberás de ella; si es buena, con alegría, con éxtasis, te fusionás con ella….al estar conciente, la profundizás…

EN EL CENTRO DEL CICLON

Shiva dijo:

"En estados de ánimo de extremo deseo, mantenete imperturbable..."

Cuando te agarra el deseo, te perturbás…esto es natural, claro; te agarra el deseo entonces se agita tu mente y crea muchas olas en la superficie. El deseo te lanza a algún lugar en el futuro; el pasado te empuja a algún lugar en el futuro…te sentís perturbado: no tenés tranquilidad. Por lo tanto, el deseo es una enfermedad.

Este sutra dice:

"En estados de ánimo de extremo deseo, mantenete imperturbable…"

Pero, ¿cómo? El deseo es intranquilidad, ¿cómo permanecer imperturbable entonces? -¡y en momentos de extremo deseo! Vas a tener que hacer ciertos experimentos, recién ahí vas a comprender que significa…Estás con bronca, te posee la bronca; estás momentáneamente loco, poseído: no estás en tus sentidos; de pronto, acordate de permanecer imperturbable - como si te estuvieras desvistiendo…desnudate por dentro, desnudate de la bronca…la rabia sigue ahí pero ahora tenés un punto adentro tuyo que no está alterado…

Vas a darte cuenta que hay bronca en la periferia; va a seguir ahí como la fiebre…la periferia está agitada, intranquila, pero vos lo vas a poder observar…si podés observarlo, vas a permanecer imperturbable…Sé un espectador ajeno y vas a permanecer inalterable. Este punto inalterable es tu mente original…la mente original no puede perturbarse, jamás se perturba; pero nunca la miraste…cada vez que sentís rabia te identificás con ella; te olvidás que la rabia es algo ajeno a vos… te unís a ella y empezás a actuar a través suyo, hacés algo a través de ella…

Podés hacer dos cosas: con bronca podés ser violento con alguien, con el objeto de tu rabia; entonces te desplazaste hacia el otro…la bronca está justo entre vos y el otro…yo estoy acá, la bronca está acá y allá estás vos -el objeto de mi bronca…Desde mi enojo puedo viajar en dos dimensiones: puedo viajar hacia vos, entonces vos pasás a ser el centro de mi conciencia, el objeto de mi enojo…entonces mi mente se centra en vos, el que me insultó. Este es uno de los caminos que podés transitar desde la rabia…
Hay otro camino: podés viajar hacia vos mismo; ya no te dirigís a la persona que sentís que te enojó, te dirigís a la persona que siente el enojo; vas al sujeto y no al objeto…

Comúnmente, vamos al objeto; si te dirigís al objeto, la parte empolvada de tu mente se altera y sentís:

"Estoy enojado…"

Si te dirigís hacia adentro, al centro de tu propio ser, vas a ser capaz de presenciar la parte empolvada, vas a ser capaz de ver que la parte empolvada de tu mente se alteró, pero sin embargo vas a sentir

"Yo no estoy enojado…"

Podés experimetarlo con cualquier deseo, con cualquier cosa que te moleste…

Viene un deseo sexual a tu mente; posee todo tu cuerpo; podés ir al objeto sexual, al objeto de tu deseo. El objeto puede estar ahí o no; también podés ir al objeto en tu imaginación, pero así vas a sentirte cada vez más alterado…cuanto más lejos te vayas de tu centro, más alterado vas a sentirte… En realidad, la distancia y el nivel de alteración siempre son directamente proporcionales: cuánto más distante de tu centro estás, más alterado vas a estar; cuanto más cerca del centro, menos perturbado vas a sentirte… Unicamente si estás en tu centro no hay perturbación…

En un ciclón hay un centro que jamás se mueve -en el ciclón de la rabia, en el ciclón del sexo, en el ciclón de cualquier deseo… justo en el centro no hay ciclón, y un ciclón no puede existir sin un centro silencioso…la bronca tampoco puede existir sin que haya algo adentro tuyo que esté más allá de la rabia…

Acordate de esto: nada puede existir sin su opuesto. Lo opuesto es necesario; sin él no hay posibilidad de existencia; si no hubiese un centro adentro tuyo que se mantenga inmóvil, no sería posible ningún movimiento. Si no hubiese un centro adentro tuyo que se mantenga tranquilo, no te podrías poner nervioso…Analizalo y observalo: si no hubiese un centro en vos absolutamente quieto, ¿cómo podrías sentir que estás molesto? Necesitás hacer una comparación, necesitás dos puntos para comparar…

Suponete que una persona está enferma: siente la enfermedad porque en alguna parte adentro suyo hay un punto, un centro con absoluta salud…por eso puede comparar…decís que te duele la cabeza, ¿cómo sabés? Si vos fueses el dolor de cabeza no lo sabrías…tenés que tener alguien aparte, algo diferente, el observador, el espectador que pueda decir:

“Me está doliendo la cabeza…”

Este sutra dice:

“En estados de ánimo de extremo deseo, mantenete imperturbable…”

¿Qué podés hacer? Esta técnica no es represiva; esta técnica no dice que cuando sientas odio lo reprimas y te quedes tranquilo ¡no! si lo reprimís vas a crear más odio….si hay odio y te esforzás en reprimirlo, vas a estar doblando el nivel de odio… Cuando sientas odio, cerrá tus puertas, meditá sobre tu odio, permití que tu odio ‘sea’…vos mantenete imperturbable y no lo reprimas…

Reprimir la bronca es fácil…y expresarla también; siempre hacemos las dos cosas; si la situación lo permite, si es conveniente y no es peligroso para vos, la expresás; si podés hacerle daño al otro y el otro no puede hacerte daño a vos, la expresás; si es peligroso, si el otro puede hacerte más daño, si estás con rabia con tu jefe o alguien más fuerte que vos, la reprimís.

La expresión y represión son fáciles: lo difícil es observarlas. El presenciarlas no es ni una cosa ni la otra; no es represión, no es expresión. No es expresión porque no la estás expresando al objeto de tu rabia, tampoco la estás reprimiendo…estás dejando que se exprese -que se exprese en un vacío…estás meditando en eso.

Parate frente al espejo y expresá tu enojo -y se un testigo de ella…Estás solo entonces podés meditar en ella. Hacé lo que quieras, pero en el vacío. Si le querés pegar a alguien, pegále al aire; si querés tener rabia, tenela; si querés gritar, gritá; pero hacelo solo, acordate que vos sos el punto que está observando todo esto, este drama; entonces se vuelve un psicodrama, y podés reirte de él…se va a convertir en una profunda catarsis para vos…Después vas a sentirte liberado de él y no solamente liberado de él, sino que también ganaste algo: maduraste, creciste y vas a saber que aunque estabas furioso, había un centro adentro tuyo que seguía intacto…Ahora tratá de dejar este centro al descubierto cada vez más y más y va a ser fácil llegar a él cuando venga el deseo.

Esta técnica puede ser muy útil y podés beneficiarte mucho con ella, pero va a ser difícil porque cuando te enojás te olvidás de todo… Podés olvidarte que tenés que meditar…entonces tratálo de esta forma: no esperes que llegue la rabia…¡no esperes hasta ese momento! Cerrá la puerta de cuarto y acordate de alguna experiencia anterior de bronca que te haya puesto loco…recordala y escenificala…va a ser fácil…escenificala varias veces, no solamente recordala: revivila. Acordate que alguien te insultó, que cosas te dijo y cómo reaccionaste… Bueno, reaccioná otra vez, escenificalo. El teatralizar algo del pasado va a ayudarte mucho…todos tienen cicatrices en sus mentes, heridas que todavía no sanaron; si las escenificás, vas a descargarte…si podés volver a tu pasado y completar algo que estaba incompleto, vas a sentirte descargado de tu pasado…tu mente se va a volver más fresca, vas a limpiar el polvo…Acordate de algo de tu pasado que sientas que estuvo suspendido…quisiste matar a alguien, quisiste amar a alguien, quisiste esto y aquello, y todo esto quedó incompleto; eso incompleto queda flotando en tu mente como una nube…

“En estados de extremo deseo, mantenete imperturbable…”

Gurdieff usaba mucho esta técnica; creaba situaciones; pero para crear situaciones se necesita una escuela, no podés hacerlo solo…Gurdieff tenía una pequeña escuela en Fontainebleau, y era diestro, sabía como crear situaciones… Entrás a una pieza donde hay un grupo sentado y se hace algo para que te enojes; y se hace de una forma tan natural, que no podés darte cuenta que la situación se creó para vos…Pero es una actuación. Alguien te insulta diciéndote algo y vos te

enojás, entonces todos contribuyen a enojarte hasta volverte loco, y cuando estás a punto de explotar, Gurdieff grita:

"¡Acordate!...¡mantenete imperturbable!"

Vos podés ayudar; tu familia puede ser un colegio; pueden ayudarse unos a otros...Los amigos pueden convertirse en una escuela y también pueden ayudarse entre sí...Podés arreglarlo con tu familia; si se necesita una situación para la madre o el padre, toda la familia puede trabajar para crear la situación... cuando los padres se vuelvan locos, todos se ríen y dicen:

"¡Mantenete completamente imperturbable!"

Pueden ayudarse mutuamente y la experiencia va a ser maravillosa...Una vez que conocés un centro que siempre descansa adentro tuyo en una situación candente, no vas a poder olvidarte; y entonces, en una situación candente, vas a acordarte de él, lo vas a recuperar y lo vas a hacer tuyo...

En occidente ahora se usa una técnica terapéutica llamada 'psicodrama'; esta técnica ayuda y también está basada en técnicas como esta. En el psicodrama, escenificás un rol, solamente jugás un juego...

Al principio es un juego, pero tarde o temprano, te posee; y cuando te posee, tu mente empieza a funcionar, porque tu mente y tu cuerpo funcionan automáticamente, ¡funcionan automáticamente!

Si ves a un actor actuando en un psicodrama, en una situación de odio vas a notar que se enfurece de verdad; podrás pensar que solamente está actuando pero no es así; se pudo haber enfurecido realmente, puede ser que ahora ya no esté actuando en absoluto...lo poseyó el deseo, la inquietud, el sentimiento, ese estado de ánimo...y únicamente si está poseído va a parecer real su actuación...

Tu cuerpo no puede saber si estás actuando o si lo estás haciendo de verdad...Alguna vez te habrá pasado que jugando a enojarte con alguien sin darte cuenta te enojaste de verdad...o estabas jugando con tu mujer, o con tu novia, o con tu esposo, sin deseo sexual y de repente se volvió real; el cuerpo tomó el control...

Al cuerpo se lo puede engañar; el cuerpo no puede saber si es real o irreal, en particular con el sexo…si te lo imaginás, tu cuerpo va a creer que es real…una vez que empezás a hacer algo, el cuerpo cree que es real, y empieza a comportarse de una forma real.

El psicodrama es una técnica basada en estos métodos; no estás enojado: solamente estás actuando como si lo estuvieras y después, te agarra; pero el psicodrama es bello porque vos sabés que solamente estás actuando; y entonces, la bronca es real en la periferia, pero atrás de ella, vas a estar escondido vos, observándola…Ahora sabés que no estás alterado, pero la rabia va a estar ahí, la intranquilidad va a estar ahí…va a estar y sin embargo, no va a estar…

Esta sensación de dos fuerzas trabajando en simultáneo te da una trascendencia y después, cuando estés con odio de verdad, la vas a poder sentir; y una vez que sepas como sentirla, vas a poder sentirla también en situaciones reales…usá esta técnica; va a cambiar tu vida totalmente…Una vez que sepas como mantenerte inalterable, el mundo va a dejar de ser un sufrimiento para vos; nada va a poder crear confusión en vos, nada va a poder herirte realmente…ya no hay sufrimiento para vos, y una vez que sabés esto, vas a poder hacer otra cosa…

Cuando hayas separado tu centro de la periferia, podés hacerlo. Cuando el centro esté completamente separado, si podés mantenerte inalterable en la rabia, en el deseo, podés jugar con los deseos, con la rabia, con las perturbaciones…

Esta técnica es para crear la sensación de los dos extremos adentro tuyo. Están ahí: las dos polaridades opuestas; cuando ya estás conciente de esta polaridad, te volvés el amo de vos mismo por primera vez…Si no, tus amos son los otros…sos solamente un esclavo…lo sabe tu esposa, tu hijo, tu padre, tus amigos…saben que pueden empujarte y manejarte… Pueden molestarte, pueden hacerte feliz o infeliz… Si otra persona puede hacerte feliz o infeliz, es porque vos no sos el amo; sos solamente un esclavo, el otro tiene las riendas… Solamente con un simple gesto puede hacerte sentir infeliz; solamente con una simple sonrisa puede hacerte sentir feliz… Entonces, estás a merced de alguna otra persona; el otro puede hacer cualquier cosa con vos…y si la situación es esta, entonces tus reacciones son solamente reacciones, no acciones…

Este conocimiento de tu centro, o este enraizamiento en tu centro, es lo que te convierte en amo de vos mismo; si no sos un esclavo, y un esclavo de muchos -no solo de un amo, sino de muchos…Todas las cosas son tus amos, sos un esclavo de todo el universo…y obviamente vas a estar en problemas…Con tantos amos empujándote en tantas direcciones y dimensiones, jamás vas a integrarte…Empujado desde tantas dimensiones, te sentís angustiado…Solamente un amo de sí mismo puede trascender la angustia…

SENTI: “YO SOY”

Shiva dijo:

“¡Oh, el de los ojos de loto, dulce al tacto…cantando, mirando, saboreando…estate conciente de que ‘sos’ y descubrí aquello que vive eternamente…!”

Esta técnica dice que cuando hagas algo -lo que fuere…cantar, mirar, saborear…-estés conciente que ‘vos sos’ y descubras aquello que vive eternamente, y descubras adentro tuyo la corriente, la energía, la vida, lo que vive eternamente…Pero no estamos conscientes de nosotros mismos…
Gurdjieff usó la técnica de acordarse de sí mismo como una técnica básica en occidente. El acordarse de uno mismo se deriva de este sutra…Todo el sistema de Gurdjieff se basa solamente en este sutra: acordate de vos mismo, hagas lo que hagas…Es muy difícil, parece muy fácil, pero vas a ir olvidándote… Ni siquiera vas a poder acordarte de vos mismo durante 3 ó 4 segundos…por ahí tenés la sensación que te estás acordando pero, de repente te desplazás a otro pensamiento…incluso con el pensamiento:

“Okey, me estoy acordando de mí mismo…”

Y vas a equivocarte, porque pensar esto no es acordarse de uno mismo…Cuando te estés acordando de vos mismo, no va a haber ningún pensamiento, vas a estar totalmente vacío…y el acordarse de uno mismo no es un proceso mental; no es que tengas que decir:

“Sí, yo soy”.

Si decís esto, vas a estar equivocándote otra vez porque va a ser algo mental, un proceso mental: “yo soy”
Entonces, sentí el “yo soy”, no las palabras “yo soy”…no verbalices, solamente sentí que sos; no pienses, ¡sentí!…Probá; es difícil, pero si seguís insistiendo va a pasarte…Mientras caminás acordate de que sos, y tené la sensación de tu ser, no de algún pensamiento o alguna idea; solamente sentí…Toco tu mano o la pongo sobre tu cabeza: no verbalices, solamente sentí el tacto, y en ese sentir, no solamente sientas el tacto, sino también al que lo recibe; entonces, tu conciencia se vuelve bidireccional…

Estás caminando abajo de los árboles: están los árboles, está la brisa…sale el sol…este es el mundo alrededor tuyo; estás conciente de él…ahora pará un momento y de repente acordate que sos, pero no lo verbalices…solamente sentí que sos…Esta sensación no verbal, incluso si te pasa por un solo instante, va a darte un vislumbre -un vislumbre que ningún LSD puede darte, un vislumbre de lo real…Por un instante, algo te empuja al centro de tu ser…vas a estar atrás del espejo, trascendiste el mundo de los reflejos, vas a ser existencial…y podés hacerlo en todo momento; no necesitás un lugar especial ni una hora en particular, y no podés decir que no tenés tiempo, porque podés hacerlo mientras comés, mientras te bañás, en actividad o descansando, en cualquier momento…no importa qué estés haciendo, de pronto podés acordarte de vos mismo, y cuando lo hagas tratá de seguir con ese vislumbre de tu ser.

Va a ser difícil…por un momento vas a sentir que estás ahí y al minuto siguiente ya te fuiste…entró algún pensamiento, o algún reflejo y te involucraste en él; pero no te pongas triste y no te desilusiones…Esto es así porque estuvimos durante vidas preocupados con los reflejos, y se volvió un mecanismo, como el de un robot…Instantáneamente, automáticamente, algo nos empuja al reflejo, pero si incluso por un momento tenés un vislumbre, es suficiente para empezar. ¿y porqué es suficiente? Porque nunca vas a tener dos momentos juntos…siempre hay un solo momento con vos, y si podés tener el vislumbre por un solo momento, podés quedarte en él, solamente necesitás esfuerzo, un esfuerzo continuo…

¿QUIEN SOY?

Gurdjieff lo trató desde un punto de vista: Solamente tratá de acordarte que vos sos. Ramán Maharshi lo trató desde otro punto de vista: lo convirtió en una meditación al preguntar, al indagar:

"¿Quién soy?"

Y no creas en ninguna respuesta que te pueda dar la mente; la mente va a decirte:

"¿Qué estupidez estás preguntando? Vos sos esto, vos sos aquello, vos sos un hombre, vos sos una mujer, vos sos educado, o no, vos sos rico, o pobre..."

No aceptes ninguna respuesta, porque todas las respuestas que te da la mente son falsas; vienen de tu parte irreal, vienen de palabras, vienen de las escrituras, vienen de condicionamientos, vienen de la sociedad, vienen de otros… Seguí preguntando, dejá que la flecha del "¿quién soy?" vaya penetrando más profundo y más profundo…va a llegar un momento en el que no va a venir ninguna respuesta...

Ese es el momento apropiado; ahora te estás acercando a la respuesta…Cuando no viene ninguna respuesta, es porque estás cerca de ella, porque la mente está silenciándose -o te fuiste muy lejos de la mente…Cuando no haya respuesta, y se forme un vacío alrededor tuyo, tu pregunta misma va a parecerte absurda… ¿A quién le preguntás?…no hay nadie que te conteste…De repente, hasta tu pregunta se detiene…con la pregunta, se disolvió la última parte de tu mente…porque esta pregunta también era de tu mente…Esas respuestas eran de la mente y esa pregunta también era de la mente…Ya se disolvieron ambas, entonces ahora sos...

Tratá de hacerla; si persistís, existen todas las posibilidades que esta técnica te pueda dar un vislumbre de lo real -y lo real vive eternamente…

HACIA EL CENTRO MISMO DE TU SER

Shiva dijo:

"Todo se percibe por el proceso de conocer. El ser brilla en el espacio por el proceso de conocer. Percibí al ser como ambos: el conocedor y lo conocido..."

Siempre que conocés algo, lo conocés por el proceso de conocer; el objeto llega a tu mente por la facultad del conocimiento…Mirás una flor; sabés que esta flor es una rosa, la rosa está ahí y vos estás adentro… a la flor le llega algo desde vos, se proyecta algo de vos hacia la rosa…sale cierta energía de vos, llega a la rosa, toma su forma, su color, aroma…y vuelve y te informa que es una rosa...

Todo conocimiento, cualquier cosa que conozcas, se revela por la facultad de conocer. El conocer es tu facultad; el conocimiento se reúne a través de esta facultad, pero el proceso de conocer revela dos cosas: lo conocido y el conocedor. Cada vez que conocés una rosa, tu conocimiento es la mitad si te olvidás del conocedor que la está conociendo… entonces, mientras estás conociendo una flor, hay tres cosas: la rosa -lo conocido; el conocedor -vos; y la relación entre los dos -el conocimiento…

Entonces, el conocimiento puede ser dividido en tres partes: el conocedor, lo conocido y el proceso de conocer; este proceso es como un puente entre dos puntos -el sujeto y el objeto…En general, tu conocimiento revela solamente lo conocido; el conocedor sigue oculto; en general, tu conocimiento es una flecha de una sola punta: apunta a la rosa pero nunca apunta a vos…A no ser que empiece a apuntar a vos, ese conocimiento va a permitirte conocer sobre el mundo, pero no va a dejarte conocerte a vos mismo…

Todas las técnicas de meditación están para revelar al conocedor…George Gurdjieff usaba una técnica igual que esta; la llamaba auto-recuerdo; decía que siempre que conozcas algo te acuerdes del conocedor, que no te olvides de él en el objeto…acordate del sujeto…Ahora mismo, por ejemplo, me estás escuchando a mí; mientras me escuchás, podés escuchar en dos formas: en una, tu mente puede focalizarse en mí – entonces, te olvidás del que escucha, entonces conocés al que habla, pero te olvidás del que escucha…

Gurdjieff decía que mientras escuches conozcas a ambos: al que habla y también al que escucha…tu conocimiento tiene que

ser como una flecha de dos puntas apuntando en dos direcciones: al conocedor y a lo conocido; no tiene que fluir en una sola dirección (hacia el objetivo), tiene que fluir hacia dos direcciones al mismo tiempo -a lo conocido y al conocedor; a esto le llamaba auto-recuerdo…

Buddha lo llamaba samyak smiriti -funcionamiento correcto de la mente; decía que tu mente no funciona bien si conoce un solo punto, que tiene que conocer a ambos…y entonces llega el milagro: si estás conciente de los dos, lo conocido y el conocedor, de pronto te volvés el tercero -no sos ninguno de los dos…solamente al tratar de estar conciente de los dos, el conocido y el conocedor, te convertís en el tercero, te convertís en el espectador…Inmediatamente se da una tercera posibilidad -surge un ser que presencia- porque, ¿cómo podés conocer a ambos? Si sos el conocedor, te mantenés fijo en un punto…en el auto-recuerdo cambiás del punto fijo al punto del conocedor, entonces el conocedor es tu mente y lo conocido es el mundo, y vos te convertís en un tercer punto, en una conciencia, en un ser que presencia…

No puede trascenderse este tercer punto, y lo que no puede trascenderse, es lo último... Lo que puede trascenderse no vale la pena, porque entonces no es tu naturaleza -podés trascenderlo...

Estás sentado cerca de una rosa: miråla…lo primero que tenés que hacer es estar totalmente atento, darle tu atención total a la rosa, para que desaparezca el mundo y solamente quede la rosa -tu conciencia está completamente atenta al ser de la rosa…Si la atención es total, desaparece el mundo, porque cuanto más se concentre la atención en la rosa, más se va a alejar todo lo demás…desaparece el mundo; solamente queda la rosa…la rosa se vuelve el mundo…

Este es el primer paso -concentrate en la rosa; si no podés, va a ser más difícil pasar después al conocedor, porque tu mente siempre se va a distraer; entonces el primer paso hacia la meditación es la concentración…Solamente queda la rosa, desapareció todo el mundo…ya podés ir para adentro, ahora la rosa se volvió el punto desde el cual podés saltar…Ahora mirá la rosa y empezá a tomar conciencia de vos -el conocedor. Al principio vas a fallar; cuando pases al conocedor, la rosa va a desaparecer de la conciencia, se va a ir volviendo cada vez más tenue, se va a alejar, se va a volver distante…otra vez vas a volver a la rosa y vas a olvidarte del ser…Este juego de las

escondidas va a seguir, pero si insistís, tarde o temprano, va a llegar el momento en que de repente vas a estar en el medio… el conocedor, la mente y la rosa van a estar ahí, y vos vas a estar justo en el medio, mirando a ambos…Ese punto medio, ese punto de equilibrio es el espectador…

Una vez que descubriste eso te volvés ambos; entonces la rosa -lo conocido; el conocedor -la mente, ya son solamente tus dos alas... entonces el objeto y el sujeto son solamente dos alas; vos sos el centro de ambos, son tus extensiones…entonces el mundo y lo divino son tus extensiones…llegaste al centro mismo de tu ser, y este centro es solamente un espectador...

MIRANDO PARA ADENTRO

Estas técnicas se relacionan con la acción de mirar.

Antes de entrar en ellas, tenés que entender una cosa sobre los ojos, porque estas técnicas dependen de ellos; primero: los ojos son la parte menos corporal del cuerpo humano -la menos material…si la materia puede convertirse en no-materia, entonces ese el caso de los ojos; los ojos son materiales, pero al mismo tiempo son no-materiales también…los ojos son un punto de unión entre vos y tu cuerpo; en ninguna otra otra parte del cuerpo es tan profunda la unión…

El cuerpo humano y vos están muy separados; hay una gran distancia, pero en el punto de los ojos, estás lo más cerca posible del cuerpo, y el cuerpo está lo más cerca posible de vos, por eso pueden usarse los ojos para el viaje interno; un solo salto desde los ojos, puede llevarte hasta la fuente…eso no puede hacerse desde la mano, ni desde el corazón, ni de ninguna otra parte del cuerpo…desde cualquier otra parte vas a tener que viajar mucho, la distancia es grande, pero desde los ojos un solo paso basta para entrar en vos mismo…

Los ojos son muy líquidos, se mueven, están en constante movimiento y ese movimiento tiene su propio ritmo, su propio sistema, su propio mecanismo…tus ojos se mueven al azar, anárquicamente…tienen un ritmo propio y ese ritmo muestra muchas cosas; si tenés un pensamiento sexual en la mente se mueven en una forma, con un determinado ritmo…con solo

mirar a tus ojos y su movimiento, uno puede saber qué tipo de pensamiento es…cuando tenés hambre y hay un pensamiento de comida, los ojos se mueven de otra forma.

Entonces, acordate de esto: el movimiento de los ojos y el pensamiento están unidos, por eso si parás el movimiento de tus ojos, tu proceso de pensamientos se va a detener inmediatamente, o si se para tu proceso de pensamientos, automáticamente van a parar tus ojos también…y algo más: los ojos se mueven continuamente de un objeto a otro, desde A a B, desde B a C, se siguen moviendo…el movimiento es su naturaleza, es como un río que fluye: ¡el movimiento es su naturaleza! ¡Y por ese movimiento tienen tanta vida!…El movimiento también es vida; podés tratar de parar a tus ojos en determinado punto, en un objeto en particular y no dejarlos que se muevan, pero su naturaleza es el movimiento, no podés pararlo, pero lo que sí podés hacer es parar tus ojos…-entendé esta diferencia: podés parar tus ojos en un punto fijo en particular -en un punto en la pared; podés mirar al punto, podés parar tus ojos…pero su naturaleza es el movimiento, así que ahora no se van a poder mover de objeto A a objeto B, porque los forzaste a quedarse en A, pero ahí sucede un fenómeno muy extraño…

El movimiento tiene que estar, es su naturaleza…si no los dejás moverse de A a B, se van a mover desde afuera hacia adentro… su naturaleza es el movimiento, necesitan movimiento, pero si de repente los parás y no los dejás moverse hacia afuera, entonces se van a mover hacia adentro…

Entonces, hay dos posibilidades de movimiento: uno es desde objeto A a objeto B -este es un movimiento hacia afuera; como pasa naturalmente; pero hay otra posibilidad que viene del yoga y el tantra y es no dejar que se muevan de un objeto externo a otro, parar ese movimiento; entonces los ojos dan un salto desde un objeto externo hasta la conciencia interna… empiezan a desplazarse hacia adentro…Acordate de estos puntos, y va a resultarte fácil entender las técnicas.

La meditación:

Shiva dijo:

“Con los ojos cerrados, mirá tu ser interior en detalle, descubrí tu verdadera naturaleza…”

“Con los ojos cerrados…”

Cerrá los ojos- pero con cerrarlos no alcanza, cerrarlos totalmente significa cerrar los ojos y parar sus movimientos…si no, los ojos van a seguir viendo cosas que vienen del exterior… incluso con los ojos cerrados vas a ver cosas -imágenes de cosas… no reales, solamente imágenes, ideas, van a empezar a fluir recuerdos acumulados…y también vienen del exterior entonces tus ojos no están completamente cerrados…”completamente” quiere decir sin nada para ver, entendé la diferencia…Podés cerrar los ojos, eso es fácil, todos los cerramos a cada instante, a la noche cerrás los ojos, pero eso no va a revelarte tu verdadera naturaleza interior. Cerrá los ojos de un forma en que no quede nada para ver -ningún objeto externo, ninguna imagen interna de un objeto externo, solamente una oscuridad limpia como si de repente te hubieses quedado ciego -no solo ciego a la realidad, sino también ciego a la realidad de los sueños…

Tenés que practicarlo; vas a necesitar bastante tiempo…es imposible que te pase de repente…vas a necesitar un largo entrenamiento.

Cerrá los ojos…en cualquier momento que sientas que te es fácil y que tengas tiempo, cerrá los ojos y detené todos los movimientos internos de los ojos -no dejes que haya ningún movimiento, ¡sentí!…no permitas un solo movimiento, pará todo los movimientos de tus ojos, sentí como si se hubiesen convertido en piedras, entonces quedate en ese estado de “ojos de piedra”…no hagas nada, solamente quedate ahí…y de repente, un día vas a darte cuenta que estás mirando adentro de vos mismo…

Siempre viste tu cuerpo solamente desde afuera, lo viste en un espejo, o viste tus manos desde afuera…no sabés qué es el interior de tu cuerpo, nunca entraste en tu propio ser, nuca estuviste en el centro de tu cuerpo y de tu ser para explorar y ver qué hay…

Cerrá los ojos, mirá tu ser interno en detalle y recorré desde adentro cada una de tus partes…Desplazate al dedo pulgar de tu pie…-olvidate del resto de tu cuerpo, desplazate a ese dedo

solamente…quedate ahí y mirá…después, desplazate a través de las piernas, andá para arriba hasta cada una de las extremidades…entonces van a pasarte muchas cosas…¡muchas cosas!

Tu cuerpo se convierte en un vehículo muy sensible, ni siquiera podés imaginártelo... y cuando toques a alguien vas a estar adentro de tu mano que tu toque va a ser transformador…eso es lo que se conoce como "toque maestro": Podés desplazarte a cualquier parte del cuerpo concentrándote ahí…si podés hacer eso, esa parte se vuelve viva, tan viva que ni te imaginás qué le pasa a esa parte…Después podés desplazarte hacia tus ojos en forma total…si podés hacerlo y si después mirás a alguien a los ojos, lo vas a penetrar, vas a ir a su máxima profundidad…

Cerrá los ojos; mirá a tu ser interior en detalle…Primero, la parte externa, mirá a tu cuerpo desde tu interioridad -desde tu centro interno; quedate ahí y mirá…vas a separarte de tu cuerpo, porque el que mira nunca es lo mirado…el observador es diferente al objeto observado…Si podés ver tu cuerpo totalmente desde el interior, entonces no vas a caer nunca en la ilusión que sos el cuerpo, vas a estar diferenciado, totalmente diferenciado -vas a estar adentro de él, pero no siendo él, vas a estar en el cuerpo pero no siendo el cuerpo…esta es la primer parte; entonces, vas a poder moverte, vas a estar libre para eso…

Una vez que te liberes del cuerpo, una vez que le liberes de la identidad, vas a estar libre para poder cambiar…ahora ya podés ir adentro de tu mente en profundidad…esta es la cueva interior de la mente…

Si entrás en esta cueva, vas a separarte también de la mente, vas a ver que la mente también es un objeto al que podés mirar, lo que entra en la mente es, una vez más, algo separado y diferente…
Esto es lo que significa "Mirá tu ser interior en detalle…" Hay que penetrar al cuerpo y la mente y mirarlos desde adentro, y así sos solamente un espectador, y no puede penetrarse a este espectador.

Por eso es tu núcleo más interno: vos mismo sos eso…todo lo que se pueda penetrar, todo lo que se pueda ver, es lo que no sos. Cuando llegues a eso que no puede penetrarse, en lo cual no te puedas mover, a eso que no se pueda observar, recién ahí, llegaste al verdadero ser…porque -y acordate bien de esto-,

no podés observar la fuente misma de la conciencia, eso es absurdo…

Si alguien dice:

“Presencié a mi espectador…”

Es absurdo, ¿por qué? Porque si presenciaste a tu conciencia, quiere decir que tu conciencia no es tu conciencia…lo que presenciaste no es la conciencia; lo que podés ver, no sos vos… todo aquello que podés observar, es todo lo que vos no sos, todo aquello de lo cual podés estar conciente, es todo lo que vos no sos...

MIRANDO COMO UN TODO

Shiva dijo:

“Mirá una taza sin ver sus bordes ni el material de que está hecha; después de unos instantes, hacete conciente…”

Mirá cualquier cosa…un plato o cualquier otro objeto va a estar bien…pero miralo con una cualidad distinta a la habitual…

“Mirá un plato sin ver sus bordes ni el material con que está hecho…” Mirá cualquier objeto, pero con estas dos condiciones, no mires los bordes, mirá el objeto como un todo…Comúnmente miramos las partes, puede ser que lo hagamos no demasiado conscientes, pero miramos las partes…si te miro, primero miro tu cara, después tu dorso y recién después todo tu cuerpo… Mirá cualquier objeto como a un todo: no lo dividas en partes, ¿porqué? Porque al dividirlo en partes, los ojos tienen la oportunidad de moverse de un lado a otro…Cuando mires una cosa, mirala como un todo… podés hacerlo...

Probá; primero mirá una cosa de un extremo a otro, después de repente, mirala como un todo, no la dividas…Cuando mirás una cosa como un todo, no necesitás mover los ojos…Para no darle ninguna oportunidad de movimiento, se da esta condición: mirá al objeto en forma total, tomándolo como un todo y, segundo, sin ver el material con que está hecho…Si la taza es de madera, no veas la madera, mirá el tazón, la forma…no mires la

sustancia; puede ser de oro o de plata, miralo…No mires el material con que está hecho, solamente mirá su forma…

Primero, miralo como un todo, segundo, miralo como una forma, no como una sustancia…¿porqué?

Porque la sustancia es la parte material, la forma es la parte espiritual, y tenés que moverte de lo material a lo no material… Va a serte útil…

Probá. Podés probarlo con cualquiera…un hombre o una mujer están ahí parados…mirá y tomá al hombre o a la mujer en tu visión íntegramente, en forma total…Va a ser una sensación extraña al principio, porque no estás acostumbrado, pero después va a ser muy bello…-y después no pienses si ese cuerpo es hermoso o no, si es blanco o negro, hombre o mujer… no pienses, solamente mirá la forma…

En unos momentos, hacéte conciente, seguí mirando la forma como un todo, no dejes que se muevan tus ojos, no empieces a pensar en 'el material'…¿qué va a pasar?, que de repente vas a tomar conciencia de vos mismo ¿Por qué? Porque para los ojos no hay posibilidad de movimiento hacia afuera…la forma se volvió un todo, entonces no podés mover las partes… Abandonaste lo material, tomaste la forma pura…Ahora no vas a poder pensar en oro, madera, plata, etc.…

Quedate con la forma y la totalidad…de repente, vas a darte cuenta de vos mismo, porque ahora los ojos no pueden moverse y necesitan hacerlo, es su naturaleza, y por eso, tu mirada va a volver hacia vos mismo…va a volver a casa y de repente vas a tomar conciencia de tu ser…

Este darse cuenta del propio ser es uno de los momentos de mayor éxtasis posible…Cuando te das cuenta de tu ser por primera vez, tiene tanta belleza y alegría que no podés compararlo con nada que hayas conocido antes…

EL CIRCULO INTERIOR

Lao Tzú, dijo:

“Cuando hacés que se mueva la luz en un círculo, todas las energías del cielo y la tierra, de la luz y de la oscuridad se cristalizan…”

Tu conciencia fluye hacia afuera -este es un hecho, no hay nada de creencia…Cuando mirás un objeto, tu conciencia fluye hacia el objeto…

Por ejemplo, me mirás…entonces te olvidás de vos mismo, te focalizás en mí…tu energía fluye hacia mí, tus ojos apuntan hacia mí…Esto es extroversión…Ves una flor y te encanta, te centrás en la flor, te olvidás de vos mismo y solamente estás atento a la belleza de esa flor…

Esto lo conocemos bien, nos pasa en todo momento…Pasa una linda mujer y de repente, tus energías la empiezan a seguir… Conocemos este flujo de luz hacia afuera…

Esta es solamente la mitad de la historia, pero cada vez que fluye la luz hacia afuera, vos caés en el fondo, te olvidás de vos mismo…

Y la luz tiene que volver, para que puedas ser tanto el sujeto como el objeto al mismo tiempo, para que te puedas ver a vos mismo…solamente así se libera el auto conocimiento…

Por lo general, vivimos solamente en esta forma a medias -medio vivos, medio muertos…esa es la situación…y de a poco, la luz va fluyendo hacia afuera y no vuelve nunca…te volvés cada vez más vacío por dentro, hueco…te volvés un hueco negro…

La experiencia taoísta dice que esta energía que desperdiciás en tu extroversión, se la puede cristalizar cada vez más, en vez de gastarse…si aprendés la ciencia secreta de hacerla volver a vos…Es posible; esa es la única ciencia de los métodos de concentración.

Un día, estando enfrente del espejo, probá un pequeño experimento: estás mirando al espejo, tu propia cara en el espejo, tus propios ojos en el espejo…Esto es extroversión… Estás mirando la cara reflejada, tu propia cara sí, pero es un objeto fuera de vos…Entonces, por un momento, revertí todo el proceso:

Empezá a sentir que la imagen del espejo te mira a vos -no que vos mirás la imagen del espejo, sino que la imagen del espejo te está mirando a vos- y vas a entrar en un espacio muy extraño… Probá por un rato largo, vas a sentirte muy vivo, y va a entrar en vos algo de inmenso poder…Incluso podés asustarte, porque nunca lo habías conocido antes, nunca viste el círculo completo de la energía…

Aunque no lo mencionan las escrituras taoístas, éste me parece el experimento más simple y que lo puede hacer cualquiera -y además es muy fácil…Solamente parate frente al espejo de tu baño; primero mirá la imagen: vos mirás y la imagen es el objeto…después, da vuelta toda la situación, revertí el proceso: empezá a sentir que sos la imagen y que la imagen está mirándote…En seguida vas a notar un cambio, una gran energía que llega hasta vos…

Al principio, puede asustarte porque nunca lo hiciste y nunca lo conociste, va a parecerte loco… Podés sentirte sacudido, puede surgirte un temblor, o podés sentirte desorientado, porque hasta ahora, estuviste orientado a la extroversión…Tenés que aprender la introversión pero lenta, muy lentamente…Pero se completa el círculo. Si lo hacés unos días, vas a sorprenderte de cuanta más vida vas a sentir -solamente un rato frente al espejo, dejando que vuelva la energía a vos, y el círculo se cierra…y cada vez que se cierra el círculo hay un gran silencio…El círculo incompleto crea intranquilidad, en cambio cuando se cierra crea descanso…te centra, y estar centrado es ser poderoso…el poder es tuyo…

Este es solamente un experimento: podés probarlo de varias maneras…mirando un rosa, primero mirala un rato y después, da vuelta el proceso: ahora la rosa te mira a vos… Va a sorprenderte la cantidad de energía que puede darte la rosa… Lo mismo podés hacer con los árboles, las estrellas y con las personas…

Lo mejor es hacerlo con la persona que amás…mírense a los ojos…Primero empezá mirando al otro y después empezá a sentir que el otro te devuelve la energía: el regalo está volviendo… Vas a sentirte colmado, vas a sentirte bañado, inundado, lleno de una nueva clase de energía…Vas a rejuvenecer, vas a revitalizarte…

MEDITACIONES EN LA LUZ

En tu corazón hay una llama ardiendo; tu cuerpo es solamente la luz alrededor de la llama…

LA MEDITACION DE LA LUZ DORADA

Hacela por lo menos dos veces al día -el mejor momento es a la mañana temprano, justo antes de levantarte. Cuando sientas que estás alerta, despierto, hacela unos 20 minutos…¡Hacela como la primer actividad del día!…ni siquiera salgas de la cama, ¡hacela ahí mismo, en ese momento, inmediatamente!, porque cuando recién terminás de dormir, estás muy delicado y receptivo…estás muy fresco y el impacto va a ser muy profundo…es el momento que menos estás en la mente, y por eso se van a abrir brechas por donde va a penetrar el método a tu esencia más profunda…y a la mañana temprano, cuando te estás despertando y todo el mundo también está despertándose, hay una gran ola de energía que despierta alrededor del mundo…usá esa ola, no pierdas la oportunidad…

Todas las antiguas religiones solían rezar a la mañana temprano, cuando sale el sol, porque el ascenso del sol es el ascenso de todas las energías de la existencia…en ese momento podés cabalgar en la ola de energía ascendente, va a ser mucho más fácil, en cambio, a la noche va a costarte más, porque las energías se retraen , y vas a estar nadando contra la corriente…A la mañana, vas a ir con la corriente…

Por eso, el mejor momento para empezar es a la mañana temprano, apenas te despertás, cuando todavía estás medio dormido, medio despierto…y es tan fácil este proceso…no necesitás hacer ninguna postura de yogasana, ni ningún baño, ni nada…Solamente quedarte acostado, de espaldas…con los ojos cerrados…

Cuando inhalás visualizá una gran luz entrando desde tu cabeza a tu cuerpo, como si el sol estuviera saliendo muy cerca de tu

cabeza…-una luz dorada que se vierte sobre tu cabeza…vos estás hueco y la luz dorada se va derramando en tu cabeza y va entrando, entrando, entrando profundamente y sale por los dedos de tus pies…Al inhalar, hacelo visualizando esto…

Y al exhalar, visualizá otra cosa: oscuridad entrando por los dedos de tus pies, un gran río oscuro que entra por los dedos de tus pies…va subiendo y saliendo por la cabeza…Respirá lentamente y profundo para que puedas visualizar…hacelo muy despacio…y esto cuando apenas te despertás te sale fácil porque el cuerpo está descansado, relajado…

Dejame repetírtelo: cuando inhalás, dejá que entre la luz dorada entre en vos por la cabeza, porque ahí está esperando la Flor Dorada…esa luz dorada va a ayudarte, va a limpiar todo tu cuerpo y va a llenarte de creatividad…Esta es la energía masculina…

Después, cuando exhales, dejá que ascienda toda la oscuridad, lo más oscuro que puedas concebir, como una noche cerrada… como un río desde los dedos de tus pies hacia arriba…-esta es la energía femenina: va a aliviarte, va a hacerte receptivo, va a calmarte, va a darte descanso… -y dejá que salga por tu cabeza; después, inhalá otra vez, para que entre la luz dorada…

Hacelo por 20 minutos a la mañana temprano…y el segundo mejor momento es cuando vas a acostarte a la noche. Acostate en la cama, relajate unos minutos y cuando empieces a sentir que estás a punto de quedarte dormido, justo entre la vigilia y el sueño, en el medio, empezá el proceso otra vez, y seguílo durante 20 minutos…si te dormís haciéndolo va a ser lo mejor, porque el impacto va a seguir trabajando en el subconsciente…

Después de un período de tres meses va a sorprenderte que la energía que se estaba acumulando en el Muladhara, el centro más bajo, el centro sexual, no se acumula más ahí, sino que fluye hacia arriba…

CORAZON DE LUZ

Shiva dijo:

"En la vigilia, mientras dormís, mientras soñás, conocete como luz..."

mientras estés despierto, en movimiento, comiendo, trabajando, acordate de vos mismo como si fueses luz…como si en tu corazón hubiese una llama ardiendo y tu cuerpo es el aura que rodea esta llama…tu cuerpo es solamente la luz alrededor de la llama…Dejá que penetre esto profundamente en tu mente y en tu conciencia…absorbelo…

Va a llevarte su tiempo, pero si lo vas pensando, sintiendo, imaginando, después de un tiempo, vas a poder acordarte de esto durante todo el día…Mientras estás despierto, moviéndote por la calle, sos una llama en movimiento…al principio nadie se va a dar cuenta, pero si seguís, después de unos 3 meses, la gente también lo va a notar…recién cuando lo note la gente, vas a poder sentirte tranquilo…No le digas nada a nadie, solamente imaginate una llama y que tu cuerpo es el aura que la rodea -no un cuerpo físico, sino un cuerpo eléctrico, un cuerpo de luz…Seguí haciéndolo…si insistís, en unos 3 meses, más o menos, los demás se van a dar cuenta que algo te pasó, van a sentir una luz sutil alrededor tuyo…Cuando te les acerques, van a sentir una calidez diferente; si los tocás, van a sentir como un fuego, se van a dar cuenta que te está pasando algo extraño…No se lo digas a nadie; cuando los demás se den cuenta, vas a sentirte tranquilo y así vas a poder entrar a la segunda etapa, no antes…

El segundo paso es llevarlo al sueño. Ahora podés llevarlo al sueño; se convirtió en una realidad, ya no es sólo imaginación… Mediante la imaginación pusiste al descubierto una realidad… es real, todo consiste de luz…vos sos luz -aunque seas inconsciente de esto-…porque cada partícula de materia es luz…Los científicos dicen que está compuesta de electrones; es lo mismo; la luz es la fuente de todo…Vos también sos luz condensada: a través de la imaginación solamente estás poniendo al descubierto una realidad…absorbela -y cuando te llenes de luz, vas a poder llevarla a los sueños, no antes…

Entonces, a medida que vas quedándote dormido, seguí pensando en la llama, seguí viéndola, seguí sintiendo que sos la luz…Seguí recordándola…recordándola…recordándola… vas quedándote dormido y el recuerdo sigue…Al principio, vas a soñar con que tenés una llama adentro, que sos luz…de a poco, en los sueños vas a tener también esta sensación…y una vez

que esta sensación penetre tus sueños, los sueños van a empezar a desaparecer…va a haber cada vez menos sueños y vas a dormir cada vez más y más profundamente…

Cuando se revele esta realidad en tus sueños, -que sos luz, una llama ardiente…-, van a desaparecer todos tus sueños…y solamente cuando desaparezcan todos tus sueños, vas a poder llevar esta sensación hacia el dormir, nunca antes…Ahora estás en la puerta…cuando tus sueños por fin desaparezcan, y te acuerdes de vos mismo como una llama, vas a estar en la puerta del dormir…Ahora vas a poder entrar con esta sensación y una vez que entres al dormir con la sensación que sos una llama, vas a seguir conciente mientras estés durmiendo -tu cuerpo va a dormir, pero vos no…

El Yoga y el Tantra dividen la vida de la mente del hombre en tres partes -acordate: la vida de la mente…Dividen la mente en tres estados: vigilia, dormir y soñar…No son divisiones de tu conciencia, sino de tu mente, y la conciencia es la cuarta parte…

En el este, no le pusieron ningún nombre, solamente la llaman ‘la cuarta’, turiya…Las tres primeras tienen nombres, son las nubes, pueden nombrarse: una nube despierta, una nube que duerme, una nube que sueña…son todas nubes, y el espacio en el que se mueven, osea el cielo, no se nombra, queda solamente como el cuarto…

Esta técnica te ayuda a ir más allá de estos tres estados; si podés estar conciente de que sos una llama, una luz, que el sueño no te está pasando a vos, estás conciente…estás haciendo un esfuerzo conciente, te cristalizaste alrededor de esa llama, tu cuerpo duerme pero vos no…

Esto es lo que Krishna dice en el Gita: que los yogis nunca duermen…Mientras los demás duermen, ellos siguen despiertos…no es que sus cuerpos nunca duerman, sus cuerpos duermen -pero solamente sus cuerpos…Todos los cuerpos necesitan descanso, pero la conciencia no…porque los cuerpos son mecanismos, en cambio la conciencia no…los cuerpos necesitan combustible, necesitan descansar, por eso cuando nacen son jóvenes, después envejecen y después se mueren…la conciencia nunca nace, nunca envejece, nunca muere…No necesita combustible, ni descanso…es energía pura, perpetua, eterna…Si podés llevar esta imagen de llama y luz a través de las puertas del dormir, no vas a dormir nunca más…solamente

tu cuerpo va a dormir, solamente tu cuerpo va a descansar…y mientras duerma tu cuerpo, lo vas a saber…y una vez que pase esto, te convertiste en el cuarto…ahora la vigilia, el soñar y el dormir van a ser partes de la mente…solamente partes, y vos te volviste el cuarto -el que pasa a través de ellos y no es ninguno…

VIENDO LA PRESENCIA ETERICA

Shiva dijo:

“Bondadosa Devi, entrá en la presencia etérica que se extiende por encima y por debajo de tu forma…”

Este método podés hacerlo solamente si ya hiciste “Tocando como con una pluma”; podés hacerlo por separado también pero va a resultarte muy difícil…

Cada vez que te pase -de sentirte ligero, levitando, como si volaras-, en seguida hacete conciente que alrededor de tu forma física hay una luz azulada…Pero esto podés verlo solamente cuando te sientas levitar…que tu cuerpo puede volar, que se convirtió en luz…completamente libre de toda carga, completamente libre de toda gravitación hacia la tierra…

Cada vez que sientas esta falta de peso, cerrá los ojos y hacete conciente de la forma de tu cuerpo…Con los ojos cerrados, sentí los dedos de tus pies y su forma, las piernas y su forma y después la forma de todo el cuerpo…Si estás sentado en siddhasana, como un Buddha, sentí la forma mientras estás sentado como un Buddha; por dentro, tratá de sentir la forma de tu cuerpo… Va a hacerse aparente, va a aparecer enfrente tuyo y al mismo tiempo vas a hacerte conciente que justo alrededor de la forma hay una luz azulada…

Hacelo con los ojos cerrados al principio, y una vez que esta luz se vaya extendiendo y sientas un aura, una aura azulada alrededor de la forma, entonces por momentos, cuando lo hagas de noche, sin luz, en una habitación oscura, abrí los ojos y la vas a ver exactamente alrededor del cuerpo…-una forma azulada…simplemente luz, luz azul, alrededor de tu cuerpo…Si realmente la querés ver, ya no con los ojos cerrados, sino

abiertos, hacelo en una habitación oscura, sin absolutamente ninguna luz…

Esta forma azulada, esta luz azulada, es la presencia del cuerpo etérico…Vos tenés muchos cuerpos y está técnica tiene que ver con el cuerpo etérico, y a través de este cuerpo, podés entrar al éxtasis más grande…Hay siete cuerpos, y cada uno puede usarse para entrar en lo divino, cada cuerpo es solamente una puerta…

Esta técnica usa el cuerpo etérico y el cuerpo etérico es el más fácil de realizar…Cuanto más profundo es el cuerpo, más difícil es, pero el cuerpo etérico está cerca tuyo, cerca del cuerpo físico…está realmente cerca…La segunda forma es del etérico -alrededor tuyo, alrededor de tu cuerpo, penetra el cuerpo y lo rodea, como una luz vaporosa, una luz azul, que cuelga alrededor como una túnica suelta…

Cada vez que alguien te ama, cada vez que alguien te toca con profundo amor, te toca su cuerpo etérico; por eso lo sentís como un tranquilizante…Incluso se llegó a fotografiar…dos amantes haciendo el amor profundamente enamorados, si pueden seguir haciéndolo el tiempo suficiente, por más de 40 minutos sin eyacular, alrededor de ambos cuerpos, profundamente enamorados, aparece una luz azul…esto se fotografió…

Primero, tenés que hacerte conciente de la forma que rodea a la forma física, y cuando ya lo hiciste, tenés que ayudarla a crecer, ayudala a que aumente y se expanda…¿qué podés hacer?

Solamente sentarte en silencio, mirándola, sin hacer nada… solamente mirando esta forma azulada alrededor tuyo; sin hacer nada, solamente mirarla…-vas a sentir que va aumentando y que se extiende y se hace cada vez más grande… porque cuando no estás haciendo nada, va toda la energía al cuerpo etérico…acordate de esto: cuando estás haciendo alguna cosa, tomás la energía del etérico…pero cuando no estás haciendo nada, tu energía no sale, sino que va al etérico, se acumula ahí…tu cuerpo etérico se convierte en un reservorio eléctrico…y cuanto más crece, más silencioso te volvés… Cuanto más silencioso te volvés, más crece, y una vez que sabés cómo darle energía al cuerpo etérico, y cómo no desperdiciarla sin sentido, llegás a realizar, llegas a conocer una llave secreta…

PRESENCIA TRASLUCIENTE

Shiva dijo:

"Sentí al cosmos como una presencia trasluciente, que vive eternamente..."

Esta técnica está basada en la sensibilidad interna; primero desarrollá tu sensibilidad; cerrá las puertas, oscurecé tu cuarto y prendé una pequeña vela…Sentate cerca de la vela con una actitud muy amorosa, más bien con una actitud de rezar… rezále a la vela:

"Revelate a mí…"

Date un baño, echate agua helada en los ojos, después sentate en un estado muy devocional en frente de la vela…mirala y olvidate de todo lo demás…solamente mirá la pequeña vela -la llama y la vela…seguí mirándola…Después de 5 minutos vas a sentir que están cambiando muchas cosas en la vela…pero en realidad no están cambiando en la vela -acordate de esto-, sino que tus ojos están cambiando…

Con una actitud amorosa, con el resto del mundo cerrado, con total concentración, con un corazón sensible, seguí mirando la vela y su llama…Vas a descubrir nuevos colores alrededor de la llama, nuevos matices de los que nunca antes habías estado conciente, sin embargo están ahí…todo el arco iris está ahí… Donde haya luz, va a haber un arco iris, porque toda la luz es color…Necesitás una sensibilidad sutil…sentíla y seguí mirándola…incluso si te brotan lágrimas, seguí mirándola… Esas lágrimas van a ayudar a que tus ojos estén más frescos…

Por momentos podés sentir que la llama , la vela, se vuelve misteriosa, que ya no es la vela común y corriente que trajiste, que tiene un nuevo encanto…que una divinidad sutil entró en ella…
Seguí haciendo esto; lo mismo podés hacer con muchas otras cosas; tiene que crecer tu sensibilidad, se tiene que hacer más

vivo cada uno de tus sentidos; entonces podés experimentar con esta técnica…

“Sentí al cosmos como una presencia trasluciente, que vive eternamente…”

En todas partes hay luz -de variadas, variadísimas formas, la luz se da en todas partes…¡Mirála!…y la luz está en todas partes, porque todo el fenómeno se basa en el principio de la luz…Mirá un hoja, o una flor, o una roca y tarde o temprano, vas a sentir que emanan rayos…solamente tenés que esperar pacientemente, no te apures, porque cuando te apurás no se te revela nada; cuando estás apurado te volvés opaco…Entonces esperá silenciosamente con cualquier cosa que sea, y vas a descubrir un nuevo fenómeno que siempre estuvo ahí, pero del cual no estabas conciente…

“Sentí al cosmos como una presencia trasluciente, que vive eternamente…”

Y tu mente va a hacerse completamente silenciosa a medida que sentís la presencia de la existencia que vive eternamente…vos vas a ser solamente una parte de ella, solamente una nota en la gran sinfonía…Sin carga, sin tensión: la gota cayó en el océano…Pero al principio, vas a necesitar una gran imaginación, y si al mismo tiempo venís haciendo algún otro entrenamiento en sensibilidad va a ayudarte mucho…

Podés probar con muchas formas: tomá la mano de alguien en tu mano…cerrá los ojos y sentí la vida en la otra mano…sentíla y dejá que fluya hacia vos…Sentí tu propia vida y dejá que fluya hacia la otra…o sentate junto a un árbol y tocá su corteza…cerrá los ojos y sentí la vida que surge del árbol, y vas a cambiar inmediatamente…

Si hacés este método durante unos 3 meses, vas a vivir en un mundo diferente, porque ahora vas a ser diferente…

MEDITACIONES EN LA OSCURIDAD

Como la semilla, que empieza su vida en la oscuridad de la tierra, o como el niño, que empieza su vida en la oscuridad del útero, todos los comienzos son en la oscuridad, porque la oscuridad es una de las cosas más esenciales para que empiece algo…

El principio es misterioso, por eso se necesita la oscuridad, y el principio es muy delicado, por eso también se necesita la oscuridad…El principio también es muy íntimo, por eso también se necesita la oscuridad…La oscuridad tiene profundidad y un tremendo poder para nutrir…El día te agota, la noche te rejuvenece…

Va a llegar la mañana, va a seguir el día, pero si le tenés miedo a la oscuridad, el día no va a llegar nunca…Si uno quiere pasar por alto la oscuridad, el día va a ser imposible…uno tiene que atravesar la noche oscura del alma para llegar al amanecer… Primero viene la muerte, después, la vida…
En la secuencia común de las cosas, primero está el nacimiento y después la vida, pero en el mundo interior, en el viaje interno, es justamente lo contrario: primero viene la muerte, después llega la vida…

OSCURIDAD INTERIOR

Shiva dijo:

"En la lluvia, en medio de una noche negra, sumergite en esa negrura como si fuese la forma de todas las formas…"

¿Cómo podés sumergirte en la negrura?

Hay 3 pasos:

Primer paso:

Mirá la negrura…es difícil; mirar una llama o cualquier fuente de luz es fácil, porque está ahí como un objeto indicado; podés

dirigir tu atención a eso, en cambio la oscuridad no es un objeto; está por todas partes a tu alrededor…no la podés ver como un objeto…Mirá al vacío, está a tu alrededor…solamente miralo…ponéte cómodo y miralo…va a llegar un momento en que va a entrar en tus ojos, y vos vas a entrar en el vacío de la oscuridad…

Mientras practiques esta técnica en la oscuridad de la noche , mantenete con los ojos abiertos, no los cierres, porque si los cerrás vas a tener una oscuridad diferente, vas a ver tu propia oscuridad, que es mental y no real.En realidad, la oscuridad de tu mente es negativa, no es una oscuridad positiva…Por ejemplo, acá hay luz; si cerrás los ojos vas a ver oscuridad, pero esta oscuridad es solamente el negativo de la luz, igual que si miraras por la ventana y cerrases los ojos, verías una imagen negativa de la ventana…Toda nuestra experiencia es de luz, por eso cuando cerramos los ojos, tenemos una experiencia negativa de la luz, a la que llamamos oscuridad; pero esto no es real, por lo tanto, no va a funcionar…

Abrí los ojos, mantenete con los ojos abiertos en la oscuridad y vas a ver una oscuridad diferente -la oscuridad positiva que ya está ahí…mirala intensamente…seguí mirándola intensamente… Van a empezar a caerte las lágrimas, van a irritarse tus ojos, van a dolerte, vos no te preocupes, seguí mirando…y cuando la oscuridad, la verdadera oscuridad penetre en tus ojos va a darte una profunda sensación de alivio…Cuando la verdadera oscuridad entre en vos, vas a sentirte colmado.

Y esta oscuridad va a vaciarte de toda tu oscuridad negativa… este es un fenómeno muy profundo…La oscuridad que llevás adentro es algo negativo, está en contra de la luz, no es la ausencia de luz, es lo contrario a la luz…no es la oscuridad de la que habla Shiva “como la forma de todas las formas…”, que es la verdadera oscuridad…

Le tenemos tanto miedo que inventamos muchísimas fuentes de luz, solamente como protección y vivimos en un mundo de luz artificial; entonces, cerramos los ojos y ese mundo de luz artificial se refleja adentro nuestro negativamente…Perdimos contacto con la verdadera oscuridad, la oscuridad de los Esenios, o la oscuridad de Shiva…no tenemos ningún contacto con ella, le tenemos tanto miedo que nos alejamos completamente de ella…le estamos dando la espalda…

Entonces, esto va a ser difícil, pero si podés hacerlo, es milagroso, es mágico…tu ser va a cambiar por completo… Cuando entra la oscuridad en vos, vos también entrás en ella; siempre es algo recíproco, es mutuo…no podés penetrar en ningún fenómeno cósmico sin que el fenómeno cósmico penetre en vos…no podés violarlo, no podés forzar tu entrada; si estás abierto, disponible, vulnerable, y si das lugar a que cualquier reino cósmico penetre en vos, únicamente así vas a poder entrar en él…siempre es mutuo, no podés forzarlo, solamente podés permitirlo…

Es difícil encontrar la verdadera oscuridad en las ciudades hoy en día; incluso es difícil encontrarla en nuestras casas…Con tanta luz artificial, volvimos todo artificial…hasta nuestra propia oscuridad no es pura, también está contaminada; por eso es bueno ir a algún lugar lejano, solamente para sentir la oscuridad…Andate a alguna aldea remota donde no haya electricidad, o a la cima de una montaña…quedate ahí una semana para experimentar la oscuridad pura…

Vas a volver como un hombre diferente, porque en esos 7 días de absoluta oscuridad, van a surgir todos tus miedos, todos tus miedos primitivos… Vas a tener que enfrentarte con monstruos, vas a tener que enfrentarte con tu propio inconsciente…va a ser como si estuvieses atravesando un túnel que recorre todo el pasado, van a surgir muchas cosas desde la profundidad de tu inconsciente y van a parecerte reales…

Podés asustarte, o tener miedo, porque van a parecerte muy reales… -y son solamente tus creaciones mentales…

Tenés que reconciliarte con tu inconsciente; y esta meditación en la oscuridad va a absorber completamente toda tu locura… Probá y vas a ver…Incluso la podés probar en casa…todas las noches, quedate una hora con la oscuridad…no hagas nada, solamente mirá la oscuridad intensamente y vas a tener la sensación que te disolvés y vas a sentir que está entrando algo en vos y que vos estás entrando en algo…Al vivir en la oscuridad una hora por día durante 3 meses, vas a perder todo sentimiento de individualidad, de separación; ya no vas a ser más una isla, vas a volverte el océano…vas a ser uno con la oscuridad; y la oscuridad es tan oceánica…no hay nada más vasto ni más eterno que la oscuridad…y no hay nada más cercano a vos que la oscuridad y no hay nada que te asuste más y que le tengas más miedo que la oscuridad…Está a la vuelta de la esquina, siempre esperando…

Segundo paso:

Acostate y sentí como si estuvieses cerca de tu madre…la oscuridad es la madre, la madre de todo…Pensá: cuando no había nada, ¿qué había?… no se te va a ocurrir otra cosa que no sea oscuridad. Si desaparece todo, ¿qué es lo que va a perdurar?…la oscuridad…

La oscuridad es la madre, el útero, entonces acostate y sentí que estás acostado en el útero de tu madre... y va a hacerse real, vas a sentir la calidez y, tarde o temprano, vas a sentir que la oscuridad -el útero-, te está envolviendo por todas partes; ya estás en ella…

Tercer paso:

En la acción -yendo a trabajar, hablando, comiendo, haciendo cualquier cosa, llevá un pedazo de oscuridad adentro tuyo… llevá la misma oscuridad que entró en vos…Igual que cuando hablamos del método de llevar una llama, ahora llevá la oscuridad…Antes te dije que si llevabas una llama y sentías que eras la luz, tu cuerpo iba a irradiar una extraña luz y que la gente sensible lo iba a percibir; bueno, ahora te digo que va a pasarte lo mismo con la oscuridad…

Si la llevás adentro tuyo, todo tu cuerpo se va a volver tan relajado, tan calmo, tan fresco, que hasta lo van a percibir los demás…e igual que cuando llevás la luz adentro tuyo, algunas personas se van a sentir atraídas hacia vos, cuando lleves la oscuridad adentro, algunas personas simplemente se van a escapar de vos…se van a asustar, van a tenerte miedo; no van a ser capaces de soportar a un ser tan silencioso…les va a resultar insoportable…

Va a ayudarte muchísimo llevar la oscuridad adentro tuyo durante todo el día, porque cuando contemples y medites en la oscuridad de la noche, la oscuridad interior que estuviste llevando con vos todo el día va a ayudarte a encontrar más oscuridad…-la oscuridad interna va a salir al encuentro de la externa…

Y solamente con acordarte que estás llevando la oscuridad, que estás lleno de oscuridad, que cada poro de tu cuerpo, cada célula de tu cuerpo está llena de oscuridad-, vas a sentirte muy relajado…Hacé la prueba; vas a sentirte tan relajado…Todo va a hacerse más lento en vos; no vas a poder correr, solamente vas a poder caminar, e incluso ese caminar va a ser más lento también…vas a caminar muy lento, como camina una mujer embarazada…lentamente, con mucho cuidado…porque estás llevando algo…

Y justamente lo opuesto va a pasarte cuando lleves la llama: tu andar se va a volver más ágil…es más, vas a preferir correr; va a haber más movimiento, vas a volverte más activo…Llevando oscuridad vas a relajarte… -todos van a pensar que sos medio vago…

En mi época de universitario, hice este experimento durante unos dos años…me volví tan vago que hasta me costaba levantarme de la cama a la mañana... Mis profesores se preocupaban mucho y pensaban que me pasaba algo malo -que estaba enfermo o que me había vuelto absolutamente indiferente…Un profesor que me quería mucho, jefe de cátedra, se preocupó tanto que los días de examen, me venía a buscar bien temprano a la pensión, nada más que para acompañarme hasta la mesa de examen, para asegurarse que llegaba a tiempo…Todos los días, se quedaba para ver que yo entraba a clase, y recién ahí se iba tranquilo a su casa…

Entonces, hacé la prueba; porque llevar la oscuridad en tu útero, transformarte en la oscuridad misma, es una de las experiencias más bellas de la vida…

Caminando, comiendo, sentado, haciendo cualquier cosa… acordate: te inunda la oscuridad, estás repleto de oscuridad…y vas a ver como cambian las cosas…ya no vas a agitarte, ya no vas a ser tan activo, ya no vas a estar tan tenso. Tu dormir se va a volver tan profundo que ni siquiera vas a soñar y durante el día vas a moverte como si estuvieses borracho…

SACA AFUERA TU OSCURIDAD INTERIOR

Shiva dijo:

"Cuando no haya noches sin luna y lluviosas, cerrá los ojos y encontrá lo negro enfrente tuyo…con los ojos abiertos, ve negro, para que los errores desaparezcan para siempre…"

Esto es un poco más difícil; en la meditación anterior, vos metés para adentro la oscuridad real; en cambio en esta, sacás la falsa para afuera…seguís sacándola…

Cerrá los ojos, sentí la oscuridad; abrí los ojos, y con los ojos abiertos, ve la oscuridad afuera…De esta manera expulsás la falsa oscuridad interior… seguí sacándola; va a llevarte por lo menos de 3 a 6 semanas y va a llegar un día en que de pronto vas a poder sacar afuera toda tu oscuridad interior, y ese día vas a encontrar la verdadera oscuridad interior… Porque solamente podés llevar lo verdadero, lo falso es imposible llevarlo…

Y es una experiencia muy mágica sacar toda tu oscuridad interior, lo cual podés hacer incluso en una habitación con luz… vas a ver un parche de oscuridad que se extiende delante tuyo…Esta experiencia es muy rara, porque en la habitación hay luz…Pero también podés experimentarlo con la luz del sol; si llegaste a la oscuridad interior, la podés sacar afuera; y vas a ver un parche de oscuridad que pasa adelante de tus ojos…y podés seguirlo extendiendo...

Una vez que ya sabés que puede pasarte esto, podés ver toda la oscuridad que quieras, tanto como en la noche más oscura, en un día de sol radiante…El sol está ahí, pero vos podés extender la oscuridad…la oscuridad siempre está presente, incluso mientras está el sol…no la podés ver porque la cubre la luz del sol…una vez que sabés cómo ponerla al descubierto, lo vas a poder hacer…

El método es este: primero, sentilo adentro…sentilo muy profundo para que lo puedas percibir externamente; después, abrí los ojos de repente y sentilo salir… Va a llevarte un tiempo…pero si podés sacar afuera tu oscuridad interna, los errores van a desaparecer para siempre, porque si podés sentir la oscuridad interna te volvés tan sereno, tan silencioso, tan imperturbable, que no puede haber errores en vos...

Acordate de esto: solamente puede haber errores si estás predispuesto a perturbarte, si tenés la tendencia a

emocionarte…los errores no existen por sí mismos, existen solamente en tu capacidad de molestarte…Por ejemplo, si alguien te insulta y vos no tenés oscuridad interior para que absorba el insulto, te inflamás, te enfurecés, te volvés una fiera y entonces, todo es posible…Podés ser violento, podés matar, podés hacer todo lo que un loco puede hacer…ahora que estás loco, cualquier cosa es posible…Ahora alguien te alaba: otra vez te volvés loco, pero en el otro extremo…

Hay estímulos a todo tu alrededor, y no sos capaz de absorberlos…Insultá a un Buddha; él lo puede absorber, lo puede tragar, digerir…¿quién absorbe ese insulto?

Un reservorio interno de oscuridad, de silencio…Si tirás cualquier cosa envenenada, la absorbés, no se desprende ninguna reacción…Probá: cuando alguien te insulte acordate solamente que estás lleno de oscuridad, y en seguida vas a sentir que no hay reacción…O vas caminando por la calle, ves una mujer hermosa -o un hombre- e instantáneamente te apasionás…bueno, sentí que estás lleno de oscuridad y de pronto, la pasión va a desaparecer…Hacé la prueba…Esto es absolutamente experimental, no necesitás creer…

Cuando sientas que estás lleno de pasión o deseo o sexo, solamente acordate de la oscuridad interior…Cerrá los ojos por un instante y sentila…fijate: la pasión ya desapareció, el deseo no está más ahí…la oscuridad interior lo absorbió; te volviste un vacío infinito en el que puede caer cualquier cosa y ya no va a volver…ahora sos como un abismo…

ELEVANDO LA ENERGIA

Primero, tenés que sentir tu propia energía... No empieces preguntando: “¿Cómo la uso?” sino, cómo sentirla, cómo sentirla intensamente, apasionadamente, en forma total…y lo bello es que una vez que sentiste tu energía, de esa misma sensación surge la intuición de cómo usarla…La energía misma te dirige; no es que vos la dirijas, al contrario, la energía fluye por si sola y vos solamente la seguís; así hay espontaneidad, así hay libertad…

LA ASCENSION DE LA ENERGIA DE VIDA

Shiva dijo:

“Considerá tu propia esencia como rayos de luz que van subiendo de centro en centro por tu columna vertebral y así surge en vos la vida…”

Muchos métodos de yoga se basan en esto…Primero, entendé de qué se trata, después cómo aplicarlo.

Las vértebras, la columna vertebral, es la base de tu cuerpo y de tu mente…de ambos…tu mente, tu cabeza, es el extremo final de tu columna, y todo tu cuerpo está enraizado en ella…Si tu columna es joven, sos joven vos también; si tu columna es vieja, sos viejo vos también…si podés mantener joven tu columna, va a ser difícil que envejezcas…todo depende de tu columna; si tu columna está viva, vas a tener una mente muy brillante; en cambio si está marchita y muerta, tu mente va a ser muy opaca…Todo el yoga trata por todas las formas que tu columna esté viva, brillante, llena de luz, joven y fresca…

La columna tiene dos extremos: el principio es el centro del sexo y el final es el sahasrar (el séptimo chakra en la coronilla). El principio de la columna está conectado a la tierra y el sexo es lo más terrenal en vos…Desde el primer centro de tu columna estás en contacto con la naturaleza, con lo que se llamó *prakrati* -lo terrenal, lo material; desde el último centro, o segundo polo, el sahasrar, en la cabeza, te contactás con lo divino; estos son los dos polos de tu existencia: el primero es el sexo y el otro es el sahasrar…No hay traducción para la palabra ‘sahasrar’…

Estos son los dos polos -tu vida se va a orientar ya sea al sexo o al sahasrar; tu energía va a fluir hacia abajo, desde el centro sexual, de vuelta hacia a la tierra, o se va a liberar desde el sahasrar hacia el cosmos…Desde el sahasrar fluís hacia el Brahman, hacia la existencia absoluta; desde el sexo fluís hacia abajo, hacia la existencia relativa…Estos son los dos flujos, las dos posibilidades; y a no ser que que fluyas hacia arriba, jamás va a terminar tu desgracia…podrás tener destellos de felicidad, pero solamente destellos -y muy ilusorios…

Cuando la energía se mueve hacia arriba, tenés más y más vislumbres reales, y una vez que llega al sahasrar y se libera desde ahí, sentís una alegría absoluta...-eso es nirvana...ahora ya no es un vislumbre, te volvés la alegría misma...por eso todo el tema del yoga y el tantra es cómo mover la energía hacia arriba a través de las vértebras, por la columna vertebral, cómo ayudarla a mover contra la gravedad...El sexo es muy fácil porque sigue la gravedad; la tierra absorbe todo hacia abajo; es la tierra la que atrae tu energía sexual...Por ahí no lo escuchaste, pero los astronautas sintieron esto claramente... cuando salen del campo gravitacional de la Tierra, no sienten mucha sexualidad, y a medida que el cuerpo va perdiendo peso, se va disolviendo la sexualidad, hasta que desaparece...

La tierra te está absorbiendo toda tu energía de vida hacia abajo y esto es natural porque la energía vital viene de la tierra...comés la comida que viene de la tierra y ésta crea energía adentro tuyo que la tierra vuelve a absorber otra vez... todo vuelve a su fuente, y se sigue moviendo de esta forma; la energía vital vuelve una vez tras otra; te movés en círculos, y vas a seguir dando vueltas durante vidas y vidas...podés seguir dando vueltas de esta forma para siempre, a no ser que des un salto como los astronautas...como ellos, tenés que dar un salto y salir del círculo para que se rompa el patrón de gravitación de la tierra...¡y puede romperse!

Las técnicas que enseñan a romperlo, -que muestran cómo puede moverse la energía verticalmente y elevarse adentro tuyo para alcanzar nuevos centros, y cómo pueden revelarse nuevas energías adentro tuyo y hacerte una nueva persona con cada movimiento, están acá. Y desde el momento en que se libera la energía desde tu sahasrar, el polo opuesto al sexo, ya no sos un hombre, ya no pertenecés a esta tierra, te volviste divino...

Eso es lo se quiere decir cuando decimos que Krishna es Dios o que Buddha es Dios...sus cuerpos son iguales al tuyo, sus cuerpos se van a tener que enfermar y se van a tener que morir...en sus cuerpos pasa lo mismo que en el tuyo...excepto por una sola cosa que solamente le pasa a ellos: su energía rompió el patrón de gravitación...

Esto no podés verlo, no es visible a tus ojos, pero a veces, cuando te sentás frente a un buda, podés sentirlo... De repente, sentís el surgimiento de una energía adentro tuyo y tu propia

energía empieza a desplazarse hacia arriba…recién ahí te das cuenta que algo pasó…por el sólo hecho de estar en contacto con un buda, tu energía empieza a moverse hacia arriba, hacia el sahasrar…Un buda es tan poderoso que hasta la tierra se rinde, la tierra no logra absorber su energía hacia abajo…Todos aquellos que sintieron esto cerca de Jesús, de Buddha, de Krishna, lo llamaron Dios…porque ellos tienen una fuente de energía distinta, más fuerte que la de la tierra.

¿Y cómo puede romperse el patrón? Esta técnica es muy útil para romper este patrón gravitacional. Pero antes que nada tenés que entender algo que es básico: si lo observaste, te habrás dado cuenta que tu energía sexual se mueve con la imaginación…solamente con la imaginación se activa tu centro sexual…y sin la imaginación, realmente no puede funcionar, por eso si estás enamorado funciona mejor, porque con el amor entra la imaginación…si no estás enamorado es muy difícil que funcione…

Como el centro sexual funciona a través de la imaginación, podés tener una erección e incluso eyacular hasta en los sueños…tu sexo es real, pero los sueños son solamente imaginación tuya…

Se llegó a observar que todo hombre, si está físicamente apto, tiene por lo menos unas 10 erecciones durante la noche…con cada movimiento de la mente, con un sólo movimiento de la mente, con un ligero pensamiento de sexo, va a llegar una erección…Tu mente tiene muchas energías, muchas facultades, y una es la voluntad, pero con el sexo no la podés ejercer; tu voluntad es impotente para el sexo…Si tratás de amar a alguien, vas a sentir que te volviste impotente, así que nunca lo intentes…

La voluntad nunca funciona para el sexo, solamente funciona la imaginación…Imaginate algo y el centro se va a activar inmediatamente. ¿porqué pongo énfasis en esto? Porque si la imaginación ayuda a mover la energía, entonces la podés mover hacia arriba o hacia abajo con sólo imaginar…Vos no podés mover la sangre con la imaginación, no podés hacer nada más en tu cuerpo con la imaginación, pero sí podés mover tu energía sexual, podés cambiar su dirección…

Este sutra dice:

“Considerá tu esencia como rayos de luz…” Pensá en vos mismo, en tu ser, como si fueras rayos de luz…”que van subiendo de centro en centro por tu columna vertebral, y así surge en vos la vida…”

El yoga dividió tu columna vertebral en 7 centros: el primero es el centro sexual, y el último es el sahasrar, y entre estos dos, hay otros 5. Algunos sistemas los dividen en 9, otros en 3, y otros en 4…las divisiones no importan demasiado; de hecho vos podés hacer tu propia división; solamente 5 de estos centros son suficientes para trabajar: el primero es el centro sexual, el segundo está atrás del ombligo, el tercero está atrás del corazón; el cuarto está atrás de tus cejas, justo en el medio, en el medio de tu frente; y el quinto, el sahasrar, está en la coronilla de tu cabeza. Con esto alcanza.

Este sutra dice:

“Considerate a vos mismo”, quiere decir que te imagines a vos mismo…-cerrá los ojos e imaginate a vos mismo como si fueras luz. Esto no es solamente imaginación; al principio sí, pero también es realidad porque todo es luz…La ciencia ahora dice que todo consiste de luz, que todo consiste de electricidad…El tantra siempre dijo que todo consiste de partículas de luz…y vos también; por eso el Corán dice que Dios es luz…¡vos sos luz!

Primero, imaginate que solamente sos rayos de luz, después andá corriendo tu imaginación hasta el centro sexual; concentrá tu atención ahí y sentí que los rayos de luz suben desde tu centro sexual, como si tu centro sexual se hubiese vuelto una fuente de luz y los rayos de luz se estuviesen moviendo hacia arriba, hacia el centro del ombligo…La división es necesaria porque va a resultarte difícil conectar tu centro sexual con el *sahasrar*; entonces dividirlo en partes pequeñas va a ayudarte, aunque si los podés conectar, no necesitás dividir nada; podés dejar de lado todas las divisiones desde tu centro sexual en adelante y va a surgir la energía, la fuerza de vida como luz hacia el *sahasrar*; pero sin embargo va a ser más fácil si lo dividís en etapas porque a tu mente le resulta más fácil concebir los pequeños fragmentos.

Entonces, sentí la energía, sentí que los rayos de luz suben desde tu centro sexual hasta tu ombligo, como un río de luz… En seguida vas a sentir un calor que va subiendo; y va a calentarse tu ombligo…Vas a sentir ese calor; incluso otros lo

van a sentir…la energía sexual empezó a subir por medio de tu imaginación y cuando sientas que el segundo centro del ombligo se vuelve una fuente de luz, que llegan los rayos de luz y se van acumulando ahí, trata de moverlos al centro del corazón. A medida que la luz llega al centro del corazón van a ir cambiando tus latidos, se va a Rin haciendo más profunda tu respiración y vas a sentir un calor en el corazón…Seguí subiendo.

Y a medida que el calor vaya aumentando, vas a sentir que llega a vos una nueva vida, una luz interior que se eleva…La energía sexual tiene dos partes: una física y otra psíquica; en tu cuerpo, todo tiene dos partes; así como cuerpo y mente, todo adentro tuyo tiene dos partes -una material y otra espiritual. La energía sexual tiene dos partes: la parte material es el semen, el cual no puede elevarse, no hay pasaje para eso…Por esto muchos fisiólogos de occidente dicen que los métodos del yoga y el tantra son estupideces y los niegan rotundamente, ¿cómo se va a poder elevar la energía sexual? No existe un pasaje para que se eleve la energía sexual. Tiene razón y no la tienen. El semen, la parte material, no puede elevarse, pero el semen no es todo, es solamente el cuerpo de la energía sexual, no la energía sexual en sí. La energía sexual es la parte psíquica de esto y la parte psíquica puede elevarse; y esa parte psíquica usa el pasaje de la espina dorsal, el pasaje espinal y sus centros…Pero esto lo tenés que sentir y tus sentidos se murieron…

Me acuerdo de cierto psicoanalista que escribió sobre un paciente, una mujer; él le decía a ella que sintiese algo, pero el psicoterapeuta sentía que, a pesar de todo lo que hacía, ella no sentía nada, sino que solamente pensaba que sentía…y eso es otra historia…Entonces, el psicoterapeuta puso su mano en la mano de la mujer, y la apretó, diciéndole que cierre los ojos y diga lo que sentía…ella dijo en seguida:

“Siento su mano…”

Pero el psicoterapeuta le dijo:

“No, esa no es su sensación; esa es su idea, su inferencia… Agarré su mano, y usted dice que siente mi mano, pero no es así; eso es solamente una inferencia…¿Qué siente?” -Ella contestó:
“Siento sus dedos…”

El psicoterapeuta le dijo otra vez:

“No, esto no es sentir; no infiera nada, solamente cierre sus ojos, vaya al lugar donde está mi mano y dígame qué siente…” - Entonces ella dijo:
“¡Ah, estaba confundiendo todo! siento presión y calor…”

Cuando te tocan una mano, no se siente la mano, se siente la presión y el calor…la mano es solamente inferencia, es intelecto, no una sensación…Calor y preció, eso es sentir… Perdimos por completo la capacidad de sentir…vas a tener que desarrollar esta capacidad, únicamente así vas a poder hacer estas técnicas, si no no van a funcionar, lo único que vas a hacer es intelectualizar…vas a pensar que estás sintiendo y no va a pasar nada; por eso la gente me viene a ver y me dice:

“Vos nos decís que esta técnica es muy significativa, pero no pasa nada…” La intentaron pero les falta una dimensión, la dimensión del sentir…Por eso, primero vas a tener que desarrollar esto, y para eso hay algunos métodos que podés ensayar.

Tiene que empezar a funcionar el centro del sentir, únicamente así van a servirte estas técnicas, si no vas a pensar que la energía está subiendo pero no vas a sentir nada, y si no sentís nada, la imaginación es impotente, inútil…Solamente una imaginación que siente va a darte resultados; vos podés hacer muchas otras cosas y no necesitás hacer un esfuerzo específico para hacerlas…

Cuando vayas a acostarte, sentí tu cama, sentí tu almohada - está fresca; date vueltas sobre ella, jugá con la almohada… cerrá los ojos y escuchá el ruido de la heladera, o del tráfico de la calle, o del reloj, o de cualquier cosa…pero escuchá…no lo nombres, no digas nada; no uses tu mente, solamente viví en la sensación…A la mañana, apenas te despertás, cuando sientas que se fue el sueño, no te pongas a pensar; no pienses en lo que vas a hacer, a qué hora vas a salir para la oficina, y qué tren vas a tomar, no empieces a pensar -para esas estupideces vas a tener suficiente tiempo…Solamente esperá…

Por un rato largo, solamente quedate escuchando los ruidos…-canta un pájaro, o el viento pasa entre los árboles, o un niño está llorando, o el llegó lechero y está haciendo ruidos, está vaciando los cajones de leche…Sentí cualquier cosa que pase,

sé sensible, abríte a ella; dejá que te pase y va a crecer tu sensibilidad…

Creá sensibilidad, y va a resultarte fácil hacer estas técnicas y vas a sentir que la vida surge en vos…No dejes esta energía en cualquier parte; dejala que al sahasrar. Acordate de esto: cada vez que hagas este experimento, no lo dejes por la mitad, tenés que completarlo…Cuidá que no lo interrumpa nadie; si dejás esta energía en alguna parte por la mitad, puede ser dañina…y tenés que liberarla, entonces, llevala a tu cabeza y sentí como la cabeza se vuelve una abertura…

En la India, presentamos al sahasrar como a un loto -un loto de mil pétalos. Sahasrar quiere decir: de mil pétalos, una abertura de mil pétalos…Solamente imaginate un loto de mil pétalos, abierto, y que de cada pétalo esta energía de luz está subiendo al cosmos…Esto es también otro acto de amor -ya no con la naturaleza, sino con lo último…Esto también es un orgasmo…

Hay dos tipos de orgasmo: uno sexual y otro espiritual. El sexual viene del centro más bajo y el espiritual del centro más alto; en el centro más alto, encontrás lo más alto, en el más bajo, encontrás lo más bajo; incluso mientras estás en el acto sexual podés hacer este ejercicio; ambos compañeros lo pueden hacer…Mové la energía hacia arriba y el acto sexual se convierte en un sadhana tántrico: llega a ser una meditación…

Pero nunca dejes la energía en alguna parte del cuerpo, en algún centro…Puede venir alguien, o podrás tener alguna ocupación, o algún llamado telefónico y vas a tener que parar; entonces hacé esto a una hora en la cual sabés que nadie va a molestarte; y no dejes la energía en algún centro; si no, ese centro donde dejaste la energía va a ser una herida, y puede crearte muchas enfermedades mentales; por eso estate alerta, sino no lo hagas. Este método necesita privacidad absoluta y ninguna clase de interrupción; hay que hacerlo del principio al fin. La energía tiene que llegar a la cabeza, y desde ahí, se tiene que liberar.

Vas a tener varias experiencias: cuando sientas que empiezan a subir los rayos de luz desde el centro sexual, vas a tener erecciones o sensaciones en el centro sexual; muchisima gente me viene a ver asustada, con miedo; dicen que cada vez que empiezan la meditación, cuando profundizan un poco, tienen una erección y se inquietan… “¿Qué pasa?”. Se asustan, porque piensan que en meditación el sexo no debería estar presente,

pero no vos no sabés como funciona la vida; esa es una buena señal; demuestra que la energía está ahí viva; y ahora necesita circular; entonces no te asustes y pienses que hay algo malo, al contrario, es una buena señal…

Cuando empezás a meditar, el centro sexual se hace más sensible, más vivo, excitable, y al principio, la excitación va a ser igual a cualquier otra excitación sexual -pero solamente al principio…A medida que se profundiza tu meditación, vas a sentir que la energía fluye hacia arriba; al fluir la energía, el centro sexual se hace silencioso, menos excitado…

Cuando la energía realmente llega al sahasrar, no hay ninguna sensación en el centro sexual, está totalmente quieto y en silencio, se vuelve completamente fresco y el calor llega a la cabeza…y esto es físico; cuando el centro sexual se excita, se calienta; podés sentirlo, es físico; cuando la energía fluye, el centro sexual se hace más fresco y más fresco y más fresco y el calor llega a la cabeza…te sentís aturdido…

Cuando la energía sube a la cabeza, te sentís aturdido; a veces hasta podés sentir náuseas, porque por primera vez la energía subió a la cabeza y tu cabeza no está acostumbrada; se tiene que armonizar…Así que no tengas miedo…-a veces podés desmayarte, pero no tengas miedo; esto pasa…Si tanta energía sube de repente y explota en tu cabeza, podés desmayarte, pero esa inconsciencia no puede durar más de una hora; en una hora, vuelve la energía automáticamente o se libera…digo una hora, pero en realidad son exactamente 48 minutos…no puede ser más de eso, nunca lo fue en miles de años de experimentos, así que no tengas miedo. Si te llegás a desmayar, está bien; después de ese desmayo vas a sentirte tan fresco, que vas a sentir como si hubieses dormido por primera vez, en el sueño más profundo…

El yoga le puso un nombre especial: “tandra yoga” -dormir yogístico, entrás en tu centro más profundo…pero no tengas miedo, y si se calienta tu cabeza es una buena señal…liberá la energía, sentí como si tu cabeza se estuviese abriendo como una flor de loto, como si la energía se estuviese liberando al cosmos…A medida que se libere vas a ir sintiendo un frío que llega a vos…nunca sentiste el frío que viene después de este calor…Pero acordate: hacé esta técnica del principio al fin, nunca la hagas incompleta.

LA ASCENSION DE LA ENERGIA DE VIDA II

Shiva dijo:

“O en los espacios del medio, sentí esto como relámpagos…”

Este es un método muy similar pero con una pequeña diferencia:

“O en los espacios del medio, sentí esto como relámpagos…”

Entre dos centros, a medida que surgen los rayos de luz, podés sentirlo como relámpagos o como un haz de luz…Para algunos, va a ser mejor lo primero, para otros lo segundo, por eso hay una modificación. Hay gente que no puede imaginarse las cosas gradualmente, y hay gente que no se las puede imaginar salteado; si podés pensar e imaginártelo gradualmente, el primer método es para vos, pero si intentás con el primer método y sentís que desde un centro saltan los rayos de luz directamente al segundo, no hagas el primero; para vos es el segundo…
“sentílo como relámpagos…” -como una chispa de luz que salta de un centro a otro; y el segundo es más real, porque la luz salta de verdad, no avanza gradualmente, paso a paso; la luz es un salto…

Para las mujeres, va a ser más fácil la primer técnica, y para los hombres la segunda. La mente femenina concibe más fácilmente lo gradual, y a la masculina le resulta más fácil saltar; la mente masculina es saltarina, salta de una cosa a otra; hay una sutil intranquilidad en la mente masculina, en cambio, la mente femenina tiene un proceso gradual, no es saltarina; por eso son tan diferentes las lógicas femenina y masculina; el hombre salta de una cosa a la otra, y para las mujeres esto es inconcebible; para ellas, tiene que haber un avance gradual…Pero vos elegí, probá con ambos, y elegí el que más se adapte a vos.

Un par de datos más sobre este método: con relámpagos podés sentir tanto calor, que puede resultarte insoportable; si sentís esto, no lo hagas; los relámpagos pueden darte demasiado calor; si sentís que es insoportable, no lo hagas; mejor hacé el primero; si con este te sentís tranquilo es que está bien; si no,

si hay intranquilidad, ni lo intentes; a veces, puede ser tan grande la explosión que podés asustarte y una vez que te asustaste, no lo vas a poder intentar nunca más otra vez…y ahí entra el miedo…

Por eso, uno debería estar siempre alerta de no asustarse de nada; si sentís que vas a tener miedo, y que es demasiado para vos, ni lo intentes…En este caso el tuyo es el primer método, con rayos de luz; si con este todavía seguís sintiendo que te llega demasiado calor -y esto depende de cada persona, porque todos somos diferentes…-, imaginá que los rayos de luz son frescos; así en vez de sentir calor, vas a sentir frío…Esto también va a ser efectivo. Entonces tenés que decidirte; probá y decidí y acordate de esto: con esta técnica, y con otras también, si te sentís muy intranquilo, o si sentís algo insoportable, no la hagas; existen otros métodos, y puede ser que este no sea para vos…Con molestias internas innecesarias vas a inventarte más problemas de los que podés llegar a resolver…

ESCUCHANDO EL SONIDO INSONORO

Las meditaciones relacionadas con la energía auditiva son meditaciones femeninas, pasivas; lo único que tenés que hacer es escuchar, nada más que eso. Cuando solamente te quedas a escuchar el canto de los pájaros, el sonido del viento cuando paso por entre los pinos, o alguna música…o el ruido del tráfico que llega de la calle…-cuando lo único que hacés es escuchar, sin hacer otra cosa, desciende un gran silencio, y llueve una paz inmensa sobre vos…Esto se da más fácil por medio del oído que por los ojos; es más fácil por el oído, porque el oído es totalmente pasivo, no-agresivo; no le puede hacer nada a la existencia…solamente puede dejar que pase, que se dé…El oído es una puerta: permite…

MEDITACION *NADABRAHMA*

Nadabrahma es una antigua técnica tibetana que originalmente se hacía al amanecer; pero en realidad la podés hacer en cualquier momento del día, solo o acompañado; eso sí, con el estómago vacío…La meditación dura una hora y tiene tres etapas:

Primera etapa: 30 minutos

Sentate en una posición relajada, con los ojos cerrados y los labios juntos; empezá a emitir un sonido como el zumbido de una abeja, lo suficientemente fuerte como para que otros te oigan y crear una vibración en todo tu cuerpo…Podés visualizar un tubo hueco o un receptáculo vacío, que solamente se llena con las vibraciones de este sonido…va a llegar un momento en el que este sonido sigue solo, por sí mismo, y vos te volvés el oyente…No necesitás respirar de ninguna forma en particular y podés alterar el tono y balancear tu cuerpo suave y lentamente si lo sentís…

Segunda etapa: 15 minutos

La segunda etapa se divide en 2 partes de 7 minutos y medio cada una; en la primera, mové las manos, palmas hacia arriba, con un movimiento circular hacia afuera…empezando desde el ombligo, se mueven ambas manos primero hacia adelante, bifurcándose, después se dirigen hacia afuera para hacer dos grandes círculos simétricos, para volver a su punto de partida. El movimiento tiene que ser tan lento que por momentos parezca que no hay ningún movimiento…Mientras hacés esto, sentí que estás dando tu energía al universo…

Después de los 7 minutos y medio, da vuelta las manos, palmas para abajo y empezá a moverlas en sentido opuesto…Ahora tus manos van a venir juntas hacia el ombligo y se van a separar en un movimiento circular hacia los costados de tu cuerpo…Ahora sentí que estás tomando energía, absorbiéndola adentro tuyo… Igual que en la primer etapa, no inhibas ningún movimiento suave y lento del resto de tu cuerpo…

Tercer etapa: 15 minutos

Quedate sentado o acostado, absolutamente quieto y en silencio…

***Nadabrahma* para parejas:**

Osho dio una hermosa variación de esta técnica para parejas.

Los compañeros se sientan uno frente a otro, cubiertos por una sábana y tomándose de las manos en forma cruzada…Lo mejor es no llevar puesto ningún otro vestido…Iluminá la habitación solamente con cuatro velitas y quemá un incienso especial, que vas a guardar únicamente para esta meditación…
Cierren los ojos y juntos emitan el sonido de la abeja durante 30 minutos; en un rato van a sentir que sus energías se encuentran y se unen…

AUM (OM)

Shiva dijo:

“Entoná un sonido como el ‘aum’, lentamente y a medida que entra el sonido en la sonoridad, también lo hacés vos…”

“Entoná un sonido como el *‘aum’*, lentamente”: por ejemplo, tomá el sonido ‘aum’; este es uno de los sonidos más básicos…’A-U-M’; estos tres sonidos están combinados; ‘A-U-M’, son tres sonidos básicos; *todos* los sonidos están hechos con estos, o se derivan de estos; todos los sonidos son combinaciones de estos tres sonidos, por eso son básicos; son tan básicos como la afirmación de la física que el electrón, el neutrón y el positrón son básicos; esto hay que entenderlo profundamente.

La entonación de un sonido es una ciencia muy sutil; primero, tenés que entonarlo en voz alta, para afuera; para que otros también lo oigan... ¿Por qué es bueno empezar en voz alta? Porque así vos también podés oirlo claramente, porque cuando decís algo, siempre se lo decís a otros, esto ya es un hábito en vos…cada vez que hablás, le hablás a algún otro y te escuchás hablar a vos mismo solamente cuando le hablás a otros, entonces por eso empezá como es tu costumbre natural.

Entoná el sonido 'aum', después, de a poco, sentí armonía con este sonido; cuando entones el sonido 'aum', llenate de él, olvidate de todo lo demás, volvete el 'aum', volvete el sonido mismo…y esto es muy fácil, porque el sonido puede vibrar a través de tu cuerpo, a través de tu mente, a través de todo tu sistema nervioso…sentí la resonancia del 'aum'; entonalo y sentí como si todo tu cuerpo se estuviese llenando de él, como si cada célula vibrara con él…

El solo hecho de entonar va a armonizarte por dentro… Armonizate con el sonido, volvete el sonido; y después, cuando sientas una profunda armonía entre el sonido y vos, y una vez que hayas desarrollado un profundo cariño por el -y es tan bello este sonido, tan musical…'AUM', que cuanto más lo entones, más lleno vas a sentirte de una sutil dulzura... Hay sonidos que son amargos, hay sonidos que son muy duros; pero 'aum' es un sonido muy dulce, el más puro…entonalo, llenate de él…

Y una vez que te sientas en armonía con él, podés dejarlo de entonar en voz alta; podés cerrar la boca y entonarlo para adentro, pero incluso para adentro, primero hacelo en voz alta…entonalo hacia adentro, pero en voz alta, para que se extienda el sonido por todo tu cuerpo, que toque cada parte, cada célula de tu cuerpo… Vas a sentirte vitalizado por él, vas a sentirte rejuvenecido, vas a sentir que está entrando una nueva vida, porque tu cuerpo es un instrumento musical: necesita armonía y cuando se altera la armonía, te alterás vos también… por eso te sentís bien cuando escuchás música, porque, ¿qué es la música sino un conjunto de sonidos armoniosos?…¿porqué te sentís tan bien cuando hay música a tu alrededor y en cambio, cuando hay caos, cuando hay ruido, te sentís alterado?, porque vos, vos mismo sos profundamente musical, sos un instrumento, y ese instrumento hace eco con las cosas…

Entoná el 'aum' adentro tuyo y vas a sentir que todo tu cuerpo baila con él; vas a sentir que todo tu cuerpo pasa por un baño de purificación, que se va limpiando cada poro…pero a medida que lo vayas sintiendo más intensamente y a medida que vaya penetrándote más, seguí haciéndolo cada vez más lento, porque cuanto más lento sea el sonido, más profundo va a entrar…Es como la homeopatía: cuanto más pequeña es la dosis, más profundo penetra -porque si querés ir más adentro, tenés que hacerlo en una forma cada vez más sutil, más sutil, más sutil…

Los sonidos toscos, gruesos, no pueden entrar en tu corazón; podrán entrar en tus oídos, pero no en tu corazón…El pasaje es muy angosto y el corazón es tan delicado, que solamente los sonidos muy lentos, muy rítmicos pueden entrar en él; y a no ser que un sonido entre en tu corazón, el mantra no se va a completar; el mantra se va a completar recién cuando entre el sonido en tu corazón -el núcleo más profundo, más central de tu ser…

Después, seguí más despacio, más despacio, más despacio…Y además hay otras razones para hacer estos sonidos más lentos y sutiles: cuanto más sutil es un sonido, más intensa se tiene que hacer tu conciencia para que lo puedas sentir adentro; y cuanto más grueso el sonido, menos conciencia necesitás…El sonido es suficiente como para golpearte, vas a hacerte conciente de él, pero va a ser algo violento…

Si un sonido es musical, armonioso, sutil, vas a tener que escucharlo adentro y vas a tener que estar muy alerta par poder escucharlo; si no estás alerta, vas a quedarte dormido y vas a perdértelo… Ese es el problema con los mantras, o con cualquier canto… ese es el problema del uso del sonido: puede dormirte…es un tranquilizante sutil; si repetís continuamente cualquier sonido, sin estar conciente de él, vas a quedarte dormido, porque así la repetición se vuelve mecánica:

'Aum…aum….aum…', se vuelve mecánica y la repetición aburre…

Entonces, tenés que hacer dos cosas: el sonido lo más lento posible y vos mismo lo más conciente que puedas…cuanto más sutil el sonido, más alerta vas a estar…Para hacerte más atento, tenés que hacer el sonido más sutil y llega un punto en que el sonido entra en la insonoridad, y vos entrás en la conciencia total…Cuando el sonido entra en la insonoridad -o sonoridad, en ese momento- tu estado de atención tiene que estar tocando la cumbre; cuando el sonido llega al valle, cuando llega a lo más bajo, al centro más profundo del valle, tu estado de conciencia llega a la cumbre misma, al Everest; y ahí, se disuelve el sonido en la sonoridad o en la insonoridad, y vos te disolvés en la conciencia total…

DEVAVANI

Todas las noches antes de irte a acostar, odas hacer una pequeña técnica que va a ayudarte muchísimo: apagá la luz, sentate en tu cama ya como para acostarte, pero antes quedate así unos 15 minutos; cerrá los ojos y empezá a hacer cualquier sonido monótono, sin sentido, como 'la, la, la…' -y esperá que tu mente provea nuevos sonidos…lo único que tenés que acordarte es que esos sonidos o palabras no tienen que ser de ningún idioma que conozcas; si sabés inglés, alemán o italiano, bueno, entonces, no podés hablar ni inglés, ni alemán ni italiano…cualquier otro idioma que no conozcas está permitido…-tibetano, chino, japonés…pero si sabés japonés, no vale; para vos el italiano va a ser maravilloso…Hablá cualquier idioma que no conozcas…El primer día, durante un buen rato, va a resultarte difícil, porque, ¿cómo hablar un idioma que no conocés?... Se puede, y una vez que empezás, vas a emitir cualquier sonido o palabra sin sentido solamente para desconectar la conciencia y dejar que hable el inconsciente…y el inconsciente no conoce ningún idioma…Este es un método muy, muy antiguo; viene del Antiguo Testamento; en por aquellos días se lo llamaba glossolalia y algunas iglesias en Norteamérica todavía lo usan; lo llaman "hablar en lenguas"; y es un método maravilloso, uno de los más profundos y penetrantes del inconsciente…

Empezá con 'la, la, la…' y después podés seguir con cualquier cosa que surja; solamente el primer día va a resultarte difícil; una vez que lo pruebes, le vas a encontrar la vuelta.

Así que durante 15 minutos, usá el lenguaje que te venga y usalo como un lenguaje; en realidad, lo estás hablando…

Estos 15 minutos van a relajar tu mente inconsciente de una forma profunda... Después, solamente acostate y dormite; tu sueño va a hacerse más profundo; en algunas semanas, vas a sentir una profundidad en tu sueño y a la mañana siguiente vas a sentirte completamente fresco…

Devavani es la voz divina que se mueve y habla a través del meditador, el cual se vuelve un conducto hueco, o un canal. Esta meditación es un Latihan de la lengua: relaja la mente conciente tan profundamente, que cuando se la hace como la última actividad de la noche, seguramente va a provocar un

sueño profundo. Hay 4 etapas de 15 minutos cada una; mantené los ojos cerrados a través de toda la meditación.

Instrucciones para la Meditación Devavani

Primera etapa: 15 minutos

Sentate y quedate quieto, preferiblemente escuchando alguna música suave.

Segunda etapa: 15 minutos

Empezá a hacer sonidos sin sentido, como por ejemplo 'la, la, la…' y seguí hasta que surjan sonidos desconocidos, pero que parezcan palabras…Estos sonidos tienen que venir de la parte desconocida de tu cerebro, la que usabas de niño antes que aprendieras las palabras…Dale una suave entonación conversacional: no llores, ni te rías, ni grites…

Tercera etapa: 15 minutos

Parate y seguí hablando, dejando que el cuerpo se mueva suavemente en armonía con los sonidos; si tu cuerpo está relajado, las energías sutiles van a crear un Latihan más allá de tu control…

Cuarta etapa: 15 minutos

Acostate, quieto y en silencio…

Instrucciones para la meditación *Gibberish*:

Esta es una variación de la meditación Devavani; mientras que la Devavani es suave, la meditación Gibberish es catártica. Podés hacerla sólo o en grupo; cerrá los ojos y empezá a pronunciar sonidos sin sentido -gibberish.

Durante 15 minutos, entrá en el gibberish totalmente; permitite a vos mismo expresar cualquier cosa que necesites expresar adentro tuyo, expulsá todo afuera. La mente piensa siempre por medio de palabras y el Gibberish ayuda a romper este patrón de verbalización continua; con el Gibberish, podés expulsar tus pensamientos sin necesidad de reprimirlos…

También dejá que se exprese tu cuerpo; después, durante 15 minutos, acostate boca abajo y sentí como si te estuvieras fusionando con la medre tierra; con cada exhalación sentíte fusionado con el terreno abajo tuyo…

LA MUSICA COMO MEDITACION

Shiva dijo:

“Mientras escuchás instrumentos de cuerda oí su sonido central compuesto; sentí así la omnipresencia…”

Estás escuchando un instrumento -una cítara, o cualquier otro; existen muchas notas; estate alerta y escuchá el núcleo central, la columna vertebral alrededor de la cual fluyen todas las notas…la corriente más profunda que mantiene juntas a todas la notas, lo central, como tu columna vertebral…tu columna vertebral soporta a todo tu cuerpo…

Cuando escuches música, estate alerta, penetrá en la música y encontrale su columna vertebral -el tema central que va fluyendo, manteniendo todo unido…Las notas vienen, van y desaparecen, pero su núcleo central sigue fluyendo; hacete conciente de esto.

En sus orígenes, la música se usaba, básicamente, para la meditación; el baile hindú se desarrolló como un método de meditación; para el que lo practicaba era una profunda meditación…Un bailarín o un músico puede ser un técnico; si no hay meditación, es solamente un técnico…puede ser un gran técnico, pero su alma no va a estar ahí, solamente va a estar su cuerpo…el alma llega solamente cuando el músico es un meditador profundo…

Y la música es solamente la parte externa; mientras se toca la cítara, uno no *solamente* está tocando la cítara: también está tocando adentro de su propia conciencia…La cítara sigue hacia afuera y su conciencia intensa va para adentro…la música fluye hacia afuera, pero él está conciente, constantemente alerta de su núcleo más interno…¡y eso da samadhi! ¡eso se vuelve éxtasis!, ¡eso se vuelve el pico más elevado!

Pero ¿Qué hacés mientras escuchás música? …no meditás, al contrario, estás usando la música como algo parecido al alcohol: la estás usando para relajarte, la estás usando para olvidarte de vos mismo…y esta es la gran desgracia: estás usando lo que se desarrolló para la conciencia, para dormir; y así es como el hombre se va haciendo daño a sí mismo…

Este sutra dice: mientras escuchás instrumentos de cuerda, oí su sonido central completo, su sonido central compuesto, y vas a sentir la omnipresencia…y vas a saber lo que *haya* que saber…o lo que vale la pena saber… Vas a volverte omnipresente…
Con esa música, al encontrar el núcleo central compuesto, vas a despertarte y con ese despertar, vas a estar en todas partes….

En este momento, estás ‘en algún lugar’ -un punto al que llamamos ‘ego’…ese es el punto en el que estás; si podés despertarte, este punto va a desaparecer; entonces, ya no vas a estar en ningún lugar: vas a estar en *todas partes*…-como si te hubieses vuelto el todo… Vas a volverte el océano mismo, vas a volverte el infinito mismo…La finitud está ligada a la mente, la infinitud, en cambio, entra con la meditación…

EL CENTRO DEL SONIDO

Shiva dijo:

"Bañate en el centro del sonido, igual que en el sonido continuo de una caída de agua, o tapándote los oídos con tus dedos... escuchá el sonido de sonidos..."

Esta técnica puede hacerse de varias formas; una, es sentarse en cualquier parte…los sonidos siempre están presentes; puede ser en un mercado, o puede ser en un retiro en los Himalayas: siempre van a haber sonidos…Sentate en silencio, y con el sonido pasa algo muy especial: siempre que hay sonidos vos estás en el centro…los sonidos te llegan de todas partes, desde todas las direcciones… en cambio con la vista, con los ojos, esto no es así, la vista es lineal: te veo, entonces, hay una línea hacia vos, pero el sonido es circular, no lineal, los sonidos llegan en círculos y vos sos el centro; estés donde estés, sos siempre el centro del sonido…Para los sonidos, vos siempre sos "Dios", el centro de todo el universo…cada sonido que llega hasta vos, que se mueve hacia vos lo hace en círculos…
Esta técnica dice:

"Bañate en el centro del sonido"…Estés donde estés, si hacés esta técnica, solamente cerrá los ojos y sentí todo el universo lleno de sonido…sentí como si cada sonido se estuviese moviendo hacia vos y vos sos el centro…incluso esta sensación, de que vos sos el centro, va a darte una paz muy profunda… todo el universo se vuelve la circunferencia y vos sos el centro y todo se mueve hacia vos, cae hacia vos…

"Igual que en el sonido continuo de una caída de agua…" -si te sentás al lado de una caída de agua, cerrá los ojos y sentí el sonido a todo tu alrededor, cayendo sobre vos desde todas partes, formando un centro en vos, por todos lados…¿porqué este énfasis en sentir que vos estás en el centro? Porque en el centro no hay sonido…el centro está sin sonido, por eso mismo podés escuchar los sonidos, si no no los podrías oir…Un sonido no puede escuchar a otro sonido…Justamente porque tu centro está silencioso, podés escuchar sonidos…El centro es silencio absoluto, por eso podés oir cómo los sonidos van entrando en vos, van penetrándote, van rodeándote… Si podés descubrir dónde está el centro, dónde está en vos el lugar al que llega cada sonido, de pronto, van a desaparecer todos los sonidos y vas a entrar en la insonoridad…Si podés sentir un centro donde se oye cada sonido, se da una repentina transferencia de conciencia…En un momento vas a escuchar todos los sonidos

del mundo, y al momento siguiente de repente, tu conciencia se vuelve hacia adentro y vas a escuchar la insonoridad, el centro de la vida…Una vez que lo hayas escuchado, ya ningún sonido puede perturbarte…llega hasta vos, pero nunca te alcanza… llega hasta vos, siempre viene hacia vos, pero *nunca* te alcanza…hay un punto en el que no entra ningún sonido: ese punto sos vos mismo…

Hacé esto en el mercado…no hay lugar mejor que el mercado… Está tan lleno de sonidos, de sonidos locos…pero no empieces a pensar en los sonidos -que éste es bueno y éste es malo, o que éste es molesto y éste otro es lindo y armonioso. Vos no estás para pensar en los sonidos, solamente estás para pensar en el centro. No estás para pensar en todos los sonidos que llegan hasta vos -sean buenos, malos o bellos, vos solamente tenés que acordarte que vos sos el centro y que todos los sonidos se mueven hacia vos -todos los sonidos, de la clase que sean.

Los sonidos no se oyen en los oídos. Los oídos no los pueden oír; solamente hacen un trabajo de transmisión, y en esta transmisión cortan casi todo lo que para vos es inútil. Van eligiendo, seleccionando, y recién entonces, esos sonidos entran en vos. Ahora, descubrí adentro tuyo, dónde está tu centro. Los oídos no son los centros, vos estás oyendo desde algún otro lugar más profundo. Los oídos simplemente seleccionan y envían sonidos. Y vos ¿dónde estás?, ¿dónde está tu centro?…

Si estás trabajando con sonidos, tarde o temprano vas a sorprenderte, porque el centro no está en tu cabeza ¡el centro *no* está en tu cabeza! Parece como si estuviese en la cabeza porque en realidad, nunca escuchaste sonidos: siempre escuchaste palabras…Con las palabras, el centro es tu cabeza, pero con los sonidos no. Por eso, en Japón dicen que el hombre piensa con el vientre y no con la cabeza…-porque ellos trabajan con sonidos desde hace muchísimo tiempo.

Habrás visto que en todos los templos hay un gong... Bueno, el gong estaba ahí para sonar frente a un buscador. Venía alguien a meditar y se tocaba el gong o una campana, la cual parece crear perturbación: alguien está meditando y el sonar del gong o de la campana parece una molestia, ¡parece una molestia! En un templo, cada visitante que llega toca el gong o la campana; cuando alguien está meditando, dá la sensación que esto es una molestia constante. Pero no, porque en realidad, el meditador está esperando estos sonidos. Entonces, cada visitante en

realidad, está ayudando: se toca la campana una vez tras otra y se crea el sonido; y así el meditador entra otra vez en sí mismo. Mira a su centro, donde ese sonido entra profundamente... El primer golpe lo dio el visitante en la campana o el gong y el segundo golpe va a ser adentro del meditador, en alguna parte en su interior. ¿Dónde exactamente? Bueno, el sonido golpea siempre en el vientre, en el ombligo, nunca en la cabeza; si golpea en la cabeza, podés estar bien seguro que no son sonidos sino palabras, y eso es porque estás pensando en el sonido, y cuando pasa esto, se pierde la pureza...

"Bañate en el centro mismo del sonido, igual que en el sonido continuo de una caída de agua...o tapándote los oídos con tus dedos, escuchá el sonido de sonidos..."

Podés crear el sonido usando tus dedos o cualquier cosa que cierre tus oídos forzadamente, y entonces, vas a oír un cierto tipo sonido... ¿Qué es ese sonido y por qué lo oís cuando tus oídos están taponados? Así como hay negativos de las fotografías, también hay sonidos negativos... No solamente los ojos pueden ver lo negativo: los oídos también pueden oír lo negativo; por eso, cuando cerrás tus oídos, oís el mundo negativo de sonidos... donde se detienen todos los sonidos, y de repente, escuchás un nuevo sonido; este sonido es la ausencia de sonidos... se dá una brecha... perdiste algo, y lo que escuchás es esta ausencia...

"...o tapándote los oídos con tus dedos, escuchá el sonido de sonidos..."

"El sonido de sonidos" es el sonido negativo, porque no es realmente un sonido, sino su ausencia... O es un sonido natural, porque no lo creó nada ni nadie...

"tapándote los oídos con tus dedos, escuchá el sonido de sonidos..."

Esta ausencia de sonidos, es una experiencia muy sutil, ¿qué te vá a dar? Cuando no hay sonidos, caés de vuelta adentro de vos mismo... Con los sonidos nos alejamos, con los sonidos vamos hacia lo otro... Tratá de entender esto: con los sonidos, nos relacionamos con los otros, nos comunicamos con los otros.
Si el sonido es el vehículo para llegar hasta el otro, la insonoridad se vuelve el vehículo para llegar hasta uno mismo... Con los sonidos, te comunicás con los otros, en cambio, con la insonoridad, caés al fondo de tu propio abismo, en vos mismo...

Por eso tantas técnicas usan la insonoridad para ir hacia adentro…

Volvete un sordomudo -aunque sea por unos momentos, y no vas a poder ir a ningún otro lado, excepto adentro tuyo, y así, de pronto, vas a encontrarte ubicado en tu interioridad, donde no hay movimiento...

Por eso se practicó tanto el silencio: en él, se rompen todos los puentes para ir hacia lo otro…

“…o tapándote los oídos con tus dedos, escuchá el sonido de sonidos…”

En una técnica, se mostraron los dos opuestos:

“Bañate en el centro mismo del sonido, igual que en el sonido continuo de una caída de agua…”

Este es un extremo;

“…o tapándote los oídos con tus dedos, escuchá el sonido de sonidos…”

Y este es el otro. Una parte es escuchar los sonidos que llegan a tu centro, y la otra es parar todos los sonidos y sentir el centro sin sonido. Los dos se dieron en una sola técnica con un propósito especial: que puedas ir de uno a otro…

El ‘o’ no es acá una alternativa para que hagas este o aquel, ¡hacé los dos! Por eso se dieron los dos en una misma técnica; primero, hacé uno durante unos cuantos meses, y después, hacé el otro también por unos cuantos meses; vas a sentirte más vivo y vas a conocer dos extremos, y si podés ir a los dos extremos fácilmente, vas ser joven por siempre…

EL PRINCIPIO Y EL FIN DEL SONIDO

Shiva dijo:

"Al principio, y refinando gradualmente el sonido de cualquier letra, despertate..."

¿Cómo podés hacerlo? Andá a un templo, buscá un gong o una campana; tomala en tus manos y esperá; primero, hacete totalmente conciente; el sonido va a estar ahí y vos no vas a perderte el principio.

Primero, hacete totalmente conciente, como si tu vida dependiera de esto, como si alguien te fuera a matar en este mismo momento y vos tenés que despertarte... Estate alerta como si fuera una amenaza de muerte; y si hay pensamientos, esperá, porque los pensamientos son sueños; con pensamientos no podés estar conciente; cuando estás conciente, no hay pensamientos, entonces, ¡esperá! Cuando sientas que ya no hay ni un solo pensamiento, ni una sola nube y que estás alerta, entonces podés empezar con el sonido...

Observá el instante en el que el sonido todavía no llegó, después cerrá los ojos, y observá el instante en que el sonido nace... Golpeá la campana o gong: después, andate con el sonido... El sonido se vá a hacer cada vez más y más lento, cada vez más sutil, más sutil, más sutil... hasta desaparecer; después, seguí con el sonido... Mantenete siempre conciente, alerta; andate con el sonido hasta el mismísimo fin... Observá los dos polos del sonido: el principio y el fin...

Hacelo con algún sonido externo como un gong, una campana, o cualquier cosa, después cerrá los ojos...

Pronunciá una letra cualquiera para tus adentros -Aúm o cualquier otra- y después hacé el mismo experimento. Es difícil, por eso lo hacemos primero para afuera. Una vez que lo puedas hacer para afuera lo vas a poder hacer para adentro. Bueno, hacelo. Esperá que tu mente esté vacía y después hacé el sonido internamente. Sentilo, viajá con él, andate con él hasta que desaparezca por completo.

Te vá a llevar bastante tiempo hasta que puedas hacerlo; vas a necesitar unos cuantos meses, por lo menos tres; en estos tres meses, vas a volverte cada vez más y más conciente...

Tenés que observar el estado previo y el estado posterior al sonido, no tenés que perderte nada; una vez que estés lo suficientemente conciente como para observar el principio y el

final de un sonido, a través de este proceso, vas a llegar a ser una persona totalmente distinta…

ENCONTRANDO EL ESPACIO INTERIOR

El vacío es tu centro más profundo; toda la actividad está en la periferia, en la circunferencia: tu centro más interno es solamente un cero…

ENTRA EN EL CIELO CLARO

Shiva dijo:

"En el verano, cuando veas el cielo entero, infinitamente claro, entrá en esa claridad…"

Meditá en el cielo, en un cielo sin nubes de verano, infinitamente vacío y claro, sin nada que se mueva en él, totalmente virgen…Contemplá esta claridad, meditá y entrá en ella…convertite en esta claridad, en esta claridad del espacio…

Meditar en el cielo es hermoso; lo único que tenés que hacer es acostarte para olvidarte de la tierra…acostate de espaldas en alguna playa solitaria, en cualquier terreno y mirá el cielo…si es un cielo claro, sin nubes, infinito, mucho mejor; solamente mirando, observando el cielo, sentí su claridad, su limpieza, su extensión sin limites, y después entrá en esa claridad, hacete uno con él; sentite como si te hubieses vuelto parte del cielo, parte del espacio…

Esta técnica -mirar la claridad del cielo y hacerse uno con él-, es una de las que más se practican; la usaron muchas tradiciones y va a ser muy útil para la mente moderna en particular, porque no queda nada en la tierra sobre qué meditar…-solamente el cielo…Si mirás a tu alrededor vas a ver que todo es artificial, que todo es limitado, que todo tiene un borde, un límite…pero en cambio el cielo, por suerte todavía

está abierto para meditar. Probá esta técnica; va a servirte, pero acordate de tres cosas:

Uno: no parpadees, mirá fijo; incluso si te empiezan a llorar y a doler los ojos, no te preocupes, esas lágrimas también van a ser parte de la descarga, también van a servirte… Esas lágrimas van a hacer que tus ojos sean más inocentes y frescos con el baño…vos solamente seguí mirando sin pestañear…

Dos: no pienses en el cielo, solamente acordate de él…por ahí te ponés a pensar en el cielo, podés acordarte de muchos poemas, bellos poemas sobre el cielo…-pero si hacés esto, perdés el objetivo…No tenés que pensar en él, tenés que entrar en él, tenés que ser uno con él, porque si empezás a pensar en el cielo, otra vez vas a formar una barrera, otra vez vas a equivocarte y vas a encerrarte en tu mente, por eso, no pienses en el cielo, sé el cielo…Solamente miralo fijo y dejá que entre en vos…si te integrás a él, va a penetrar en vos de inmediato…

¿Cómo podés hacerlo?, ¿cómo podés hacer esta integración con el cielo? Simplemente seguí mirando y mirando fijo, cada vez más y más lejos…seguí mirando -como si estuvieses tratando de encontrar el límite, penetrá profundamente en él, avanzá todo lo que puedas, ese mismo movimiento va a romper la barrera… Y este método hay que practicarlo por lo menos unos 40 minutos, menos de eso, no va a hacerte efecto, no va a ayudarte demasiado…

Cuando realmente sientas que te hiciste uno con el cielo, podés cerrar los ojos…cuando el cielo ya entró en vos, los podés cerrar y también lo vas a poder ver adentro tuyo…por eso después de 40 minutos, cuando sientas que ya se dio la unidad, cuando haya una comunión, cuando llegues a ser parte del cielo, y tu mente ya no esté ahí, cerrá los ojos y quedate en tu cielo interno…

La claridad va a ayudarte para el tercer punto:

“Entrá en esa claridad…” -va a ayudarte mucho…el cielo sin nubes y sin contaminación… solamente sé conciente de la claridad que está a todo tu alrededor, no pienses en eso, solamente sé conciente de la pureza, de la inocencia de esta claridad…Tampoco tenés que repetir estas palabras, tenés que sentirlo…y una vez que mires al cielo, esta sensación va a llegar sola, porque no es que vos lo estés imaginando, esto ya está ahí…si mirás va a pasarte…

Si meditás en un cielo despejado, de pronto vas a sentir que tu mente está desapareciendo, que la estás perdiendo…primero va a haber pequeñas brechas, y de repente vas a darte cuenta que el cielo claro está adentro tuyo…va a haber intervalos, por un momento no van a haber pensamientos, como si el tráfico hubiese parado y no se moviese nada…Al principio, van a ser solamente momentos, pero incluso esos momentos son transformadores; de a poco, va a ir parando la mente, y van a aparecer intervalos cada vez más grandes; por unos cuantos minutos no va a entrar ningún pensamiento, no va a entrar ninguna nube; y cuando no hay pensamientos, ni nubes, el cielo externo y el interno se vuelven uno, porque la única barrera es el pensamiento; solamente el pensamiento construye la pared; por el pensamiento lo externo es externo y lo interno es interno; cuando no hay pensamientos, lo externo y lo interno, pierden sus fronteras: se hacen uno…Las fronteras no existieron nunca en realidad, aparecieron con el pensamiento, que es la barrera…

Pero ¿Qué vas a hecer si no es verano? Si el cielo no está claro, si hay algunas nubes, cerrá los ojos y entrá en el cielo interno… solamente cerralos y si ves pensamientos, miralos como si fueran nubes que flotan en el cielo…estate alerta al fondo, -el cielo- y sé indiferente a los pensamientos…

Estamos demasiado preocupados con los pensamientos y nunca somos conscientes de los intervalos…Viene un pensamiento y antes de que llegue el próximo pensamiento, hay un intervalo, en ese intervalo está el cielo…entonces, ¿qué hay cuando no hay pensamientos? El vacío…Entonces, si el cielo está nublado, si no es verano y el cielo no está claro, cerrá los ojos, focalizá tu mente en el fondo, en el cielo interno, en el que los pensamientos van y vienen…no le prestes mucha atención a los pensamientos, prestá atención al espacio en que se mueven…

Por ejemplo, estamos sentados en esta habitación…Yo puedo mirar este de dos formas diferentes: una es mirarte a vos y por lo tanto ser indiferente al espacio en que estás, a la habitación, -te miro y focalizo mi mente en vos, que estás acá y no tomo en cuenta la habitación que te contiene…- y la otra es, cambiando el enfoque, mirar la habitación y ser indiferente a vos…vos estás ahí, pero mi énfasis, mi enfoque, está puesto en la habitación, entonces cambia mi perspectiva de la totalidad…

Y esto es lo que tenés que hacer con el mundo interno: mirá al espacio; ahí están los pensamientos circulando, pero ahora se indiferente a ellos, no les prestes atención…ellos están ahí, tomá nota que están ahí circulando, como circula el tráfico por la calle…mirá la calle y se indiferente al tráfico, no te pongas a ver quien está pasando, solamente date cuenta que alguien pasa y se conciente del espacio que lo contiene, y entonces el cielo del verano va a pasarte por dentro…

INCLUI TODO

Shiva dijo:

"Amado, en este momento, dejá que tu mente incluya el conocimiento, el aliento y la forma…"

Esta técnica es un poco difícil, pero si la podés hacer es maravillosa, bellisima…Sentate como para meditar, y no dividas nada…incluí todo: tu cuerpo, tu mente, tu respiración, tu pensamiento, tu conocimiento, todo; incluí todo, no dividas; no fragmentes nada…Comúnmente nos la pasamos fragmentando; decimos:
"Yo no soy el cuerpo…" -por supuesto, hay técnicas que se basan en eso, pero esta es totalmente diferente, más bien lo opuesto…

Por eso, ahora no dividas; ahora no digas:

"Yo no soy la respiración" ni tampoco digas:

"Yo no soy la mente"

Solamente decí:

"Yo soy todo y lo sé todo…"

No fragmentes nada adentro tuyo…Esto es una sensación; con los ojos cerrados, incluí adentro tuyo todo lo que existe; no te centres en nada -mantenete sin centro…El aliento va y viene, el pensamiento va y viene, la forma de tu cuerpo va a ir cambiando, y esto nunca lo observaste…

Si te sentás con los ojos cerrados, por momentos vas a sentir que tu cuerpo es grande, otras veces que es pequeño, otras que es muy pesado, otras veces que es ligero y liviano, como si pudieras volar…Podés sentir este aumento y disminución de la forma, solamente cerrá los ojos y sentate y por momentos vas a sentir que tu cuerpo es muy grande, tan grande que llena toda la habitación, y otras veces que es tan pequeño que es casi atómico…¿porqué cambia de forma? A medida que va cambiando tu atención, también cambia la forma de tu cuerpo… si sos incluyente, va a hacerse más grande; en cambio si excluís -"yo no soy esto, yo no soy aquello"- entonces va a hacerse muy pequeño, muy diminuto y atómico...

Incluí todo en tu ser y no descartes nada; no digas:

"Esto no soy yo", decí:

"Yo soy", e incluí todo...

Si podés hacer esto solamente sentándote, magnífico; van a pasarte cosas absolutamente nuevas... Vas a sentir que no hay centro, que en vos no hay centro; y sin centro no hay yo, no hay ego; solamente queda la conciencia -la conciencia como un cielo que cubre todo…y cuando crece, no solamente va a incluir a tu propia respiración, no solamente va a incluir a tu propia forma, en última instancia, todo el universo va a estar incluido en vos…El punto básico es acordarte de la inclusividad; no excluyas, esta es la clave para este sutra: inclusividad, incluir… por eso, incluí y crecé, incluí y expandete…Tratá de hacerlo con tu cuerpo y después tratá con el mundo exterior también…

Sentate abajo de un árbol; miralo, después cerrá los ojos y sentí que el árbol está adentro tuyo…Mirá al cielo; después cerrá los ojos y sentí que el cielo está también adentro tuyo…Mirá la salida del sol; después cerrá los ojos y sentí que el sol está saliendo adentro tuyo…sentíte más incluyente…

Vas a pasar por una tremenda experiencia…Cuando sientas que el árbol está adentro tuyo, en seguida vas a sentirte más joven, más fresco; y esto no es imaginación, porque el árbol y vos, ambos, pertenecen a la tierra; los dos tienen sus raíces en la misma tierra, y en última instancia, en la misma existencia…Por eso, cuando sientas que el árbol está adentro tuyo, es porque realmente *está* adentro tuyo -no es tu imaginación- y en seguida vas a sentir el efecto: vas a sentir en tu corazón la vida del árbol, su verdor, su frescura, la brisa que pasa a través de él…

todo…por eso, incluí más y más a la existencia, en vez de excluir…

Acordate de esto: hacé del incluir un estilo de vida -no solamente en tu meditación, sino también como un estilo de vida en sí mismo, como una forma de vivir…tratá de incluir cada vez más; cuanto más incluyas, más vas a expandirte, más retroceden tus fronteras hasta los confines de la existencia…y de pronto, un buen día, sos y en vos está incluida toda la existencia…Esta es la última de todas las experiencias religiosas…

LA MEDITACION DEL VIAJERO

No vas a encontrar una situación mejor para meditar que cuando viajás a gran altura…cuanto más alto, más fácil vas a meditar; de ahí que durante siglos los meditadores fueron a los Himalayas buscando grandes alturas…

y esto es así porque cuando hay menos gravitación y la tierra se aleja, junto con la tierra también quedan atrás muchas de sus atracciones; te alejás de la sociedad corrupta que construyó el hombre, te rodeás de nubes, de estrellas, de la luna, el sol y del vasto espacio; en momento como este, sentite uno con la inmensidad y hacelo en tres pasos: el primero es pensar unos cuantos minutos que te hacés cada vez más grande, hasta ocupar todo el avión; después, el segundo paso es sentir que te hacés mucho más grande todavía, incluso más grande que el avión, en realidad el avión ahora está adentro tuyo; y el tercero es sentir que te expandiste por todo el cielo: ahora estas nubes que se mueven, y la luna y las estrellas, se mueven adentro tuyo, sos inmenso, ilimitado…

Este sentir va a ser tu meditación y vas a sentirte completamente relajado y sin tensión.

SENTI AUSENCIA DE COSAS

Patanjali dijo:

"Cuando alcanzás la más alta pureza de la etapa nirvichara *del* samadhi*, se dá el alba de la luz espiritual..."*

La naturaleza de tu ser más profundo es la luz…la conciencia es luz, la conciencia es la *única* luz, pero vos vivís muy inconcientemente; hacés cosas sin saber porqué, deseás cosas sin saber porqué…vas a la deriva en un sueño inconciente…En realidad, todos ustedes son sonámbulos; el sonambulismo es la única enfermedad espiritual, caminar y vivir dormidos, entonces, háganse más concientes…

Empezá a tomar conciencia con los objetos: mirá las cosas estando más alerta…Si pasás cerca de un árbol, miralo con conciencia; pará por un momento, mirá al árbol, frotate los ojos y volvelo a mirar estando más despierto…congregá a tu conciencia, volvé a mirarlo y observá la diferencia…De pronto, cuando estás alerta, el árbol se ve diferente: es más verde, con más vida, más hermoso…el árbol es el mismo, el que cambió fuiste vos…

Mirá una flor como si toda tu existencia dependiera de esa mirada; llevá toda tu atención a la flor y en seguida la flor se va a transfigurar, va a estar más radiante, más luminosa; va a tener algo de la gloria de lo eterno, como si lo eterno hubiese entrado en lo temporal, en la forma de una flor…

Mirá la cara de tu esposo, o esposa, de tu amigo o amada, con conciencia; meditá en esto y de repente vas a ver no solamente sus cuerpos sino también aquello que está más allá del cuerpo, que se proyecta del cuerpo…hay un aura de lo espiritual alrededor del cuerpo; la cara de tu amante ya no es más la cara de tu amante; ahora es la cara de lo divino…Mirá a tu hijo, con absoluta conciencia; miralo jugar y de pronto, se el objeto se transfigura…por ejemplo: un pajarito canta en un árbol; vos estate alerta como si en ese momento solamente existiesen vos y la canción del pajarito…-el todo no existe, ya no importa…- focalizá tu ser hacia la canción del pajarito y vas a ver la diferencia: el ruido del tráfico ya no existe más, o existe en la periferia de la existencia, lejana, distante…el pajarito y su canción llenan completamente tu ser…-solamente existen vos y el pajarito…- Y después, cuando termine su canto, escuchá su ausencia; y así el objeto se vuelve sutil…

Acordate siempre que cuando termina una canción, deja cierta cualidad en la atmósfera…-su ausencia…ya nada es igual; la atmósfera cambió por completo, porque la canción existió, y después desapareció…ahora está su ausencia…-observalo: toda la existencia se llenó de la ausencia de la canción; ahora es más hermosa que cualquier otra canción, porque es la canción del silencio…Una canción usa sonidos, y cuando desaparecen los sonidos, su ausencia usa el silencio…Después que cantó un pajarito, el silencio es más profundo; si podés observarlo, si podés estar alerta, ahora estás meditando en un objeto muy sutil…

Entra una persona, una bella persona…-ovservala y cuando se haya ido, observá su ausencia…esa persona te dejó algo; su energía modificó el lugar…ese lugar ya no es el mismo..

Si tenés buen olfato -y pocas personas lo tienen, porque la humanidad perdió el olfato casi por completo…los animales están mejor, porque su olfato es mucho más sensible, más capaz que el del hombre…Algo le pasó a la nariz del hombre, algo anduvo mal…muy pocas personas tienen una nariz que pueda oler…pero si vos la tenés, acercate a una flor, y dejá que te llene su aroma…después, de a poco, andá alejándote de la flor, muy lentamente, pero seguí atento a su olor, a su fragancia... A medida que vas alejándote, la fragancia va a hacerse cada vez más y más sutil y para sentirla vas a tener que ser mucho más conciente; entonces convertite en tu nariz; olvidate del resto de tu cuerpo, llevá toda tu energía a la nariz, como si solamente tu nariz existiese…Si eventualmente desapareciese el olor, volvé unos pasos; agarrá otra vez el olor y seguí retrocediendo; de a poco, vas a ser capaz de oler una flor desde una distancia muy, muy grande…-nadie más que vos va a poder oler esa flor desde ahí…Después, seguí avanzando; de esta forma , tan simple, hacés al objeto sutil…y va a llegar un momento en que no vas a poder oler el olor: bueno, ahora olé su ausencia…ahora olé la ausencia donde recién estuvo la fragancia, y ya no está más…Esa es la otra parte de su ser, la parte ausente, la parte oscura; si podés oler la ausencia del olor, si podés sentirlo, si podés darte cuenta que hay una diferencia, -que su ausencia *hace* la diferencia-, es porque el objeto se volvió muy sutil…

Podés hacerlo con incienso... Quemá incienso, meditá en él, sentilo, olelo, llenate de él; y después, andá retrocediendo, alejándote de él; y seguí, seguí meditando en él y dejalo que se vaya haciendo cada vez más y más sutil…va a llegar un

momento en que podés sentir su ausencia…si te pasa esto, llegaste a una conciencia muy profunda…

Pero cuando desaparece el objeto por completo, desaparece la presencia del objeto, desaparece la ausencia del objeto, desaparecen los pensamientos y desaparece la idea de no-mente…recién ahí alcanzaste lo último: ahora es el momento en que de repente desciende la gracia sobre vos; este es el momento en que llueven flores; este es el momento en que te conectás con la fuente de la vida y del ser; este es el momento en que no sos más un mendigo; te convertiste en emperador; este es el momento de tu coronación; antes estuviste en una cruz; ahora llegó el momento en que la cruz desaparece y sos coronado…

BAMBU HUECO

Tilopa dijo:

“Descansá tranquilo en tu cuerpo, como un bambú hueco…”

Este es uno de los métodos especiales de Tilopa; cada maestro tiene el suyo; un método por medio del cual se realizó y por medio del cual le gustaría ayudar a otros…Esta es la especialidad de Tilopa:

“Descansá tranquilo en tu cuerpo, como un bambú hueco…”

El bambú es completamente hueco por dentro…entonces, cuando descanses, sentí que sos como un bambú: completamente hueco y vacío por dentro…y de hecho, este es el caso, tu cuerpo es igual que un bambú porque también es hueco por dentro…tu piel, tus huesos, tu sangre, todo eso es parte del bambú, pero adentro hay espacio vacío…

Cuando te sientes en silencio, con tu boca totalmente inactiva - cuando tu lengua toca el paladar en silencio, no temblando con pensamientos, y la mente observa pasiva, sin esperar nada en particular, sentíte como un bambú hueco y vas a ver que va a empezar a fluir en seguida una energía infinita adentro tuyo… te llenás de todo lo desconocido, lo misterioso, lo divino…Un

bambú hueco se vuelve una flauta y lo divino la empieza a tocar…una vez que estás vacío, ya no hay barrera que impida que entre en vos lo divino…

Probá; esta es una de las meditaciones más hermosas, la meditación de llegar a ser un bambú hueco…No tenés que hacer más nada, solamente convertirte en eso.-todo lo demás viene solo…De pronto, en tu vacuidad, sentís que desciende algo…sos como un útero y una nueva vida está entrando en vos, cayó una semilla…Y llega un momento en que el bambú desaparece …

ENTRANDO EN LA MUERTE

La vida es un peregrinaje hacia la muerte, desde el principio mismo, la muerte está acercándose; desde el instante en que nacés, la muerte viene hacia vos y vos avanzás hacia la muerte…

Y la peor calamidad que le que pudo haber pasado a la mente humana es estar en contra de la muerte…Estar en contra de la muerte significa que perdiste el misterio más grande, y estar en contra de la muerte significa también que vas a desperdiciar tu vida, porque ambos están profundamente involucrados entre sí; no son dos; la vida va creciendo y la muerte es su florecimiento…La travesía y la meta no están separadas…la travesía termina en la meta…

La meditación:

Shiva dijo:

"Imaginate fuego subiendo a través de tu forma, desde los dedos de tus pies hacia arriba, hasta que se queme tu cuerpo y se convierta en cenizas, pero no vos…"

A Buddha le gustaba muchisimo esta técnica; a sus discípulos los iniciaba con esta técnica…
Siempre que Buddha iniciaba a alguien, lo primero que le decía era que vaya al crematorio y observe un cuerpo quemarse, un

cadáver cremar…Durante 3 meses no tenía que hacer otra cosa más que sentarse ahí y observar…

Buddha decía:

“No pienses en eso, solamente observalo…”

Y es difícil no tropezar con el pensamiento que, tarde o temprano, también van a cremar tu propio cuerpo …3 meses es un tiempo largo y continuamente, día y noche, cada vez que había un cuerpo para cremar, el buscador tenía que meditar… Tarde o temprano, vería su propio cuerpo en el fuego de la pira, se vería a sí mismo quemándose…

Si le tenés mucho miedo a la muerte, no podés hacer esta técnica, porque el miedo mismo va a protegerte, no va a dejarte entrar en la técnica; y si lo hacés, va a ser algo superficial, tu ser profundo no va a estar ahí…y entonces no pasa nada…

Acordate: tengas miedo o no, la muerte es la única certeza…En la vida nada es cierto, excepto la muerte…Todo lo demás es incierto, solamente la muerte es una certeza…todo lo demás es accidental -puede pasar, puede no pasar-, pero la muerte no es accidental…Y observá la mente humana; siempre hablamos de la muerte como si fuera un accidente…cada vez que se muere alguien decimos que su muerte fue prematura…cada vez que se muere alguien hablamos del tema como si hubiese sido un accidente…cuando es justamente al revés: solamente la muerte no es un accidente -solamente la muerte…todo lo demás es accidental, pero la muerte es absolutamente cierta…vos tenés que morirte…

Y cuando digo que tenés que morirte, parece algo muy lejano, en el futuro, pero no es así porque vos ya te estás muriendo… desde el mismo momento en que naciste te empezaste a morir…Con el nacimiento, la muerte ya es un fenómeno fijo… una parte ya pasó -el nacimiento; ahora solamente falta que se de la segunda parte…así que ya estás muerto, o medio muerto, porque una vez que uno nace, uno viene al reino de la muerte, uno entra en él…ya nada puede cambiar las cosas, ahora no hay forma de cambiarlo…ya entraste…con el nacimiento ya estás medio muerto…

Y en segundo lugar, la muerte no llega al final, ya mismo te está pasando…es un proceso…así como la vida es un proceso, también lo es la muerte…El dualismo lo hacemos nosotros, pero

la vida y la muerte son como tus dos pies, como tus dos piernas…la vida y la muerte, ambos, son un proceso…te estás muriendo a cada momento.

Dejame que lo ponga de esta forma: cada vez que inhalás, es vida y cada vez que exhalás, es muerte…

Lo primero que hace un niño es inhalar; el niño no puede exhalar, primero viene la inhalación…no puede exhalar porque todavía no hay aire en su pecho, entonces tiene que inhalar…El primer acto es la inhalación…y el anciano, mientras se muere va a hacer su último acto que es la exhalación…-Mientras te morís, no podés inhalar ¿o acaso vos podés?…cuando te estás muriendo, no podés inhalar, el último acto no puede ser la inhalación; lo último va a ser la exhalación…El primer acto es la inhalación y el último la exhalación…Inhalación es vida, exhalación es muerte…Pero a cada momento, vos hacés ambas -inhalás, respirás…Inhalación es vida, exhalación es muerte…

Por ahí, nunca te fijaste, pero tratá de hacerlo; cada vez que exhalás estás más en paz…exhalá profundamente y vas a sentir cierta paz interna, en cambio, cada vez que inhalás, te ponés tenso e intenso…la intensidad misma de la inhalación forma tensión; el énfasis normal, ordinario, está siempre en la inhalación…si te digo que respires profundamente, siempre vas a empezar con la inhalación…

En realidad, tenemos miedo de exhalar, por eso se volvió tan superficial la respiración…vos nunca exhalás, inhalás constantemente…solamente tu cuerpo exhala, porque el cuerpo no puede existir solamente con la inhalación, necesita ambos, vida y muerte…

Primera etapa:

Probá este experimento: todo el día, cuando te acuerdes, exhalá profundamente y no inhales, dejá que el cuerpo inhale por sí mismo, vos solamente exhalá profundamente…vas a sentir paz interior, porque la muerte es paz, la muerte es silencio…y si podés prestarle atención, más atención a la exhalación, vas a sentirte sin ego… Con la inhalación te sentís más egoísta, en cambio, con la exhalación vas a sentirte con menos ego. Prestale más atención a la exhalación. Durante todo el día, cuando te acuerdes, exhalá profundamente y no inhales. Dejá que el cuerpo inhale solo, vos no hagas nada. Este énfasis

en la exhalación va a ayudarte muchísimo hacer este experimento, porque vas a estar listo para enfrentar la muerte…Necesitás una preparación, si no la técnica no va a servirte de mucho... y podés estar preparado solamente si probaste la muerte de alguna forma…Exhalá profundamente y vas a sentir su sabor…es hermosa…

La muerte es sencillamente hermosa, porque no hay nada como la muerte…-tan silenciosa, tan relajante, tan calmada, tan quieta…pero sin embargo le tenemos miedo... ¿Por qué? ¿Por qué tanto miedo?... Le tenemos miedo no por la muerte en sí misma -porque no la conocemos ¿Cómo puede asustarte algo que ni siquiera viste? ¿Cómo podés tener miedo de algo que ni siquiera conocés?... Por lo menos tenés que conocerla para tenerle miedo…así que no es realmente a la muerte que le tenés miedo; el miedo es a otra cosa: vos nunca viviste en realidad…-eso crea el miedo a la muerte…
El miedo viene porque no estás viviendo, por eso tenés miedo…

“Yo todavía ni empecé a vivir; si llega a venir la muerte, ¿entonces qué?…voy a morir insatisfecho, sin haber vivido…”

El miedo a la muerte le pasa solamente a aquellos que no están vivos en realidad; si estás vivo, le vas a dar la bienvenida a la muerte; entonces, no hay miedo…conociste la vida, ahora va a gustarte conocer la muerte también... pero le tenemos tanto miedo a la vida, que ni siquiera la pudimos conocer, no llegamos a entrar en ella profundamente…eso es lo que crea el miedo a la muerte…

Si querés entrar en esta técnica tenés que estar conciente de este miedo profundo; y este miedo profundo te lo tenés que sacar, lo tenés que purgar, recién ahí vas a poder entrar en la técnica…

Esto va a ayudarte:

Prestá más atención a la exhalación; durante todo el día, vas a sentirte relajado y con un gran silencio interno…

Segunda etapa:

Podés profundizar más todavía esta sensación, si hacés otro experimento: solamente exhalá profundamente durante 15 minutos cada día; sentate en una silla o en el piso, exhalá

profundamente y al exhalar cerrá los ojos…cuando salga el aire, entrá en vos, entonces dejá que tu cuerpo inhale por sí mismo, y cuando entre el aire, abrí los ojos y salí afuera…Es justamente lo opuesto: cuando sale el aire vos entrás y cuando entra el aire vos salís…

Cuando exhalás, se forma un espacio adentro tuyo, porque la respiración es vida; cuando exhalás profundamente , estás vacío, la vida salió; de alguna manera estás muerto, por un instante estás muerto…En ese silencio de muerte, entrá en vos…El aire sale: cerrá los ojos y aprovechá entrar en vos…el espacio está ahí y podés moverte con facilidad…

Antes de hacer la siguiente técnica, hacé este experimento durante unos 15 minutos para que estés preparado -no solamente preparado, sino esperándolo, receptivo…Ya no va a estar el miedo a la muerte, porque ahora la muerte te parece un relax, la muerte te parece un profundo descanso.

Tercera etapa:

Solamente acostate. Primero imaginate a vos mismo muerto, el cuerpo como un cadáver…acostate y después llevá tu atención hacia los dedos de los pies…Cerrá los ojos y entrá en vos; llevá toda tu atención a los dedos de los pies y sentí que el fuego va subiendo desde ahí, que está quemándose todo tu cuerpo…a medida que sube el fuego, va desapareciendo tu cuerpo… Empezá con los dedos de los pies y andá subiendo por todo tu cuerpo…

¿Por qué empezar con los dedos de los pies? Es mucho más fácil porque los dedos de los pies están muy lejos de tu yo, de tu ego; tu ego existe en la cabeza; no vas a poder empezar por tu cabeza, sería muy difícil, por eso empezá por el punto más lejano -los dedos de los pies son el punto más lejano del ego… Empezá a quemar desde ahí…sentí primero que se queman las puntas de tus pies, que solamente van quedando cenizas…y que sigue avanzando lentamente, quemando todo lo que encuentra a su paso…cada parte, las piernas, las caderas, todo va a desaparecer…

Seguí, mientras visualizás que ya se convirtieron en cenizas…el fuego ahora está avanzando hacia arriba y por donde pasó, ya no hay nada, todo es cenizas…Andá hacia arriba y por último desaparece también tu cabeza...Vos vas a seguir solamente

como el observador en la cima; el cuerpo va a estar ahí -muerto, quemado, solamente cenizas...- y vos vas a ser el observador, vas a ser el espectador; este espectador no tiene ego...

Esta técnica es muy buena para llegar a un estado sin ego, ¿porqué? Porque hay tantas cosas implícitas en ella...Parece simple, pero no lo es tanto; el mecanismo interno es muy complejo...primero que tus recuerdos son parte de tu cuerpo; la memoria es materia, por eso se la puede grabar -está grabada en las células del cerebro; son materia, son parte del cuerpo; las células cerebrales pueden operarse y si se extirpan ciertas células, ciertos recuerdos van a desaparecer...

Acordate, este es el punto que hay que comprender: si funciona la memoria, todavía está el cuerpo y vos te estuviste mintiendo...si sentís profundamente que tu cuerpo está muerto, quemándose y que el fuego lo destruyó por completo, en ese momento no vas a tener ningún recuerdo; en ese momento de observación no hay mente; todo se detiene -los pensamientos no fluyen, solamente observás, ves lo que pasó...

Y una vez que conocés esto, podés quedarte en ese estado todo el tiempo...Una vez que sabés que podés separarte de tu cuerpo - y esta técnica es solamente un método para separarte de tu cuerpo, para formar una brecha entre tu cuerpo y vos, solamente para estar afuera de tu cuerpo por algunos instantes...-, vas a poder estar en tu cuerpo pero sin identificarte con él...podés seguir viviendo igual que antes, pero jamás vas a ser el mismo...

Esta técnica va a llevarte 3 meses por lo menos. Seguí haciéndola; no va a pasarte en un día, pero si seguís haciéndola una hora por día durante unos 3 meses, un buen día vas a sentir que tu imaginación te ayudó y se formó la brecha, y de verdad vas a ver tu cuerpo desaparecer en las llamas... entonces, vas a poder observar...

En esta observación vas a darte cuenta de un profundo fenómeno...que el ego es una falsa entidad...estaba ahí porque estabas identificado con tu cuerpo, con tus pensamientos, con la mente; vos no sos nada de eso -ni la mente, ni el cuerpo...sos algo aparte de todo lo que te rodea; sos distinto de tu periferia...

CELEBRANDO LA MUERTE

Me contaron la historia de tres monjes…no sé sus nombres porque nunca se los dijeron a nadie; es más, jamás decían nada…por eso en China se los conoce solamente como "los 3 monjes reilones"…Lo único que hacían era entrar en una aldea, se paraban en medio de la plaza y se empezaban a reír…De pronto, la gente se daba cuenta y viéndolos reírse, se largaban a reír ellos también con todo su ser…Después llegaba otra gente que también se agarraba la infección y en seguida se congregaba una multitud que, con sólo mirarlos, se ponía a reír…¿qué estará pasando?…y así toda la aldea entraba para participar…Estos monjes después se iban a otro pueblo y así… Eran muy queridos…y eso -esa risa- era su único sermón, su único mensaje…Ellos no enseñaban nada, solamente creaban la situación...

Lo que pasó con el tiempo fue que se hicieron famosos en todo el país…eran "los 3 monjes reilones"; toda la China los quería, los respetaba; nadie antes había predicado de esa manera -que la vida tiene que ser simplemente una carcajada y nada más…-y ellos no se reían de nadie en particular, solamente se reían, como si hubiesen entendido el chiste cósmico…Propagaban tanta alegría en toda la China…y sin usar ni una sóla palabra… La gente, claro, les preguntaba sus nombres, pero ellos solamente se reían, así que de esa risa les surgió el nombre -"los 3 monjes reilones"-…

Después envejecieron, y uno de ellos murió en una aldea…toda la aldea, por supuesto, tenía muchas expectativas, estaba llena de expectativas, porque ahora por lo menos uno de ellos había muerto: ahora sí tenían que llorar…Esto era algo que valía la pena ver, porque nadie podía concebir que esta gente llorase…

Se congregó la aldea completa, y ahí estaban los dos monjes sobrevivientes parados junto al cadáver del tercero riéndose con tales carcajadas que los aldeanos extrañadísimos les preguntaban:

"¡Por lo menos expliquen esto!"

Entonces, por primera vez, se dispusieron a hablar y dijeron:

“Nos reímos porque este hombre nos ganó…Siempre nos preguntábamos quién sería el primero en morir, y este hombre nos ganó…por eso nos reímos de nuestra derrota y de su victoria…y además, él vivió con nosotros muchisimos años, y nos reímos juntos y gozamos mutuamente de nuestra compañía, de nuestra presencia…no puede haber otra forma de darle la despedida; solamente nos podemos reír…”

Toda la aldea estaba triste pero cuando pusieron el cadáver del monje muerto en la pira funeraria, toda la aldea se dio cuenta que no sólo los dos monjes se estaban riendo…el tercero, que estaba muerto también se estaba riendo, porque un rato antes de morir, les había dicho a sus compañeros:

“¡No me cambien la ropa!”

Ya era una costumbre que cuando moría un hombre, se le cambiaba la ropa y se bañaba su cuerpo; pero él les había dicho:

“No me bañen, porque jamás estuve sucio…Hubo tanta risa en mi vida que no se me pudo haber acumulado ninguna impureza, no acumulé nada de polvo; la risa siempre es joven y fresca, así que no me bañen y no me cambien de ropa…”

Entonces, por respeto, así lo hicieron; y cuando pusieron su cuerpo en la pira, de pronto se dieron cuenta que el hombre había escondido muchas cosas bajo su ropa, y de repente… ¡Fuegos artificiales chinos!

Entonces, se empezó a reír toda la aldea y los dos monjes dijeron:

“¡Ah, pícaro, nos ganaste otra vez: fuiste el primero en morir y el último en reír…!”
Cuando se llega a entender todo el chiste cósmico, se produce una risa cósmica…Esta es la risa más elevada; solamente una buda puede reirse así... Estos 3 monjes, deben haber sido 3 budas…

MIRANDO CON EL TERCER OJO

Esta es una de las contribuciones del este al mundo: el entendimiento que entre estos dos ojos, hay un tercer ojo interno, el cual normalmente está dormido…

Uno tiene que trabajar duro para abrirlo…tiene que traer toda la energía sexual hacia arriba, en contra de la gravedad…y cuando la energía llega al tercer ojo, recién ahí se abre…Se trataron muchisimos métodos para conseguir esto, porque cuando el tercer ojo se abre, hay de repente un destello de luz, y todo lo que siempre te resultó oscuro y confuso de pronto se te hace claro…

Cuando hago énfasis en el hecho de observar, en el hecho de presenciar, estoy propiciando el método más refinado que existe para poner en acción al tercer ojo, porque ese observar está adentro…Estos dos ojos exteriores no pueden ver para adentro, porque solamente sirven para ver hacia afuera…entonces, los tenemos que cerrar, para poder mirar adentro nuestro, y cuando lo hacés, quiere decir que ciertamente hay algo parecido a un ojo que ve…¿con qué ves tus pensamientos? No con estos ojos; ¿con qué ves cómo te estás empezando a enojar?…A ese espacio que ve por dentro, se lo llama simbólicamente ‘el tercer ojo’…

MEDITACION GOURISHANKAR

Esta técnica consiste de cuatro etapas de 15 minutos cada una; las dos primeras preparan al meditador para el Latihan espontáneo de la tercera. Osho decía que si la respiración se hace correctamente en la primera etapa, el dióxido de carbono formado en el sistema circulatorio, va a hacerte sentir tan elevado como el Gourishankar (Monte Everest)…

Primera etapa: 15 minutos

Sentate con los ojos cerrados; inhalá profundamente por la nariz, llenando tus pulmones…Contené la respiración el tiempo que más puedas, después exhalá suavemente por la boca y mantené los pulmones vacíos lo más que puedas; seguí con este ciclo de respiración a través de la primera etapa…

Segunda etapa: 15 minutos

Volvé a tu respiración normal y con una suave mirada ve la llama de una vela o una luz azul parpadeante…Mantené tu cuerpo quieto…

Tercera etapa: 15 minutos

Cerrá los ojos, parate y dejá que tu cuerpo se suelte y esté receptivo…vas a sentir cómo las energías sutiles mueven tu cuerpo fuera de tu control normal…Dejá que se de este Latihan; no controles vos el movimiento, dejá que se de sólo, suave y graciosamente…

Cuarta etapa: 15 minutos

Acostate con los ojos cerrados, quieto y en silencio…

Las tres primeras etapas se tienen que acompañar con un sonido de un golpe continuo y rítmico, preferiblemente combinado con una suave música de fondo. El sonido del golpe tiene que ser siete veces el ritmo normal del corazón y la luz azul podría ser un *strobe* sincronizado.

MEDITACION MANDALA

Esta es otra poderosa técnica de catarsis que forma un círculo de energía para generar un centramiento natural. Son cuatro etapas de 15 minutos cada una.

Primera etapa: 15 minutos

Con los ojos abiertos, corré en el lugar, empezando lentamente y andá de a poco aumentando la velocidad; levantá las rodillas lo más alto que puedas…Al respirar profunda y rítmicamente, vas a despertar tu energía interna…Olvidate de la mente y del cuerpo también, y seguí…

Segunda etapa: 15 minutos

Sentate con los ojos cerrados y la boca abierta y floja; balanceá el cuerpo desde la cintura, como un junco a merced del viento… sentí cómo te empuja el viento de un lado a otro, de atrás hacia adelante, dando vueltas…Esto va a llevar la energía que despertaste al centro que está en tu ombligo…

Tercera etapa: 15 minutos

Acostate de espalda, con la cabeza inmóvil; abrí loso ojos y giralos en el sentido de las agujas del reloj…Hacelos girar describiendo círculos, como si estuvieses siguiendo el minutero de un enorme reloj, pero lo más rápido que puedas…Es importante que mantengas tu boca abierta y la mandíbula floja, respirando suave y rítmicamente…Esto va a llevar la energía que centraste al tercer ojo…

Cuarta etapa: 15 minutos

Cerrá los ojos y quedate quieto…

ENCONTRANDO AL TESTIGO

Shiva dijo:

"Poniendo la atención entre las cejas, dejá que la mente esté frente al pensamiento; dejá que la forma se llene con la esencia

de la respiración hasta la coronilla de la cabeza y, de ahí, que llueva como luz…"

Esta fue la técnica que le dieron a Pitágoras…Pitágoras fue con esta técnica a Grecia; y realmente, se convirtió en el origen, en la fuente de todo el misticismo en occidente…

Esta técnica es uno de los métodos más profundos; tratá de entender esto:

"Poniendo la atención entre las cejas…"

La fisiología moderna, la investigación científica, dice que entre las dos cejas está la glándula que es la parte más misteriosa del cuerpo…Esta glándula llamada glándula pineal, es el tercer ojo de los tibetanos –

Shivanetra: el ojo de Shiva, del tantra…Entre los dos ojos, existe un tercero, pero por lo general no está funcionando…Tenés que hacer algo para abrirlo…No es que sea ciego, solamente está cerrado…Esta técnica es para abrir el tercer ojo…

"Atención entre las cejas…" Cerrá los ojos, después focalizá ambos ojos justo en el medio de las dos cejas; enfocá exactamente en el medio, con los ojos cerrados, como si estuvieras mirando con tus dos ojos…Dale toda tu atención…

Este es uno de los métodos más fáciles para estar atento…No podés estar atento a ninguna otra parte de tu cuerpo con tanta facilidad…Esta glándula absorbe la atención como si nada…si le das tu atención, tus ojos van a quedar hipnotizados por el tercero…se fijan de inmediato, no pueden moverse... Si tratás de estar atento a alguna otra parte de tu cuerpo, va a resultarte difícil, en cambio, este tercer ojo acapara toda la atención, forzándola hacia él…Es un imán para la atención, por eso lo usaron todos los métodos en todo el mundo…y es el más simple para entrenar la atención, porque no solamente es que vos estás tratando de estar atento: la glándula misma te ayuda…es magnética; toma tu atención y la lleva hacia ahí a la fuerza; la absorbe…

Se dice en las antiguas escrituras tántricas que la atención es comida para el tercer ojo…que tiene hambre, que viene teniendo hambre durante vidas y vidas y que ,si le prestás atención, revive…¡llega a tener vida!

Se le da comida, y una vez que sabés que tu atención es su comida, y sentís que la glándula misma la atrae, la absorbe magnéticamente, entonces la atención ya no es algo difícil de lograr…Uno solamente tiene que conocer el punto exacto…

Entonces, solamente cerrá los ojos, dejando que se muevan hacia el medio y empezá a sentir el punto…Cuando vayas acercándote, vas a sentir que tus ojos de repente se ponen fijos…Cuando ya te cueste moverlos, date cuenta que llegaste al punto exacto…

Si esta atención está presente, vas a experimentar por primera vez un fenómeno extraño; por primera vez vas a sentir cómo corren tus pensamientos adelante tuyo, ahora sos el espectador…Es igual a una pantalla de cine: pasan los pensamientos y vos solamente los mirás…Cuando focalizás tu atención en el centro del tercer ojo, te convertís inmediatamente en el espectador de los pensamientos…

Normalmente, no sos el espectador: estás identificado con tus pensamientos…Si hay enojo, te identificás con él; si pasa un pensamiento, no sos el espectador, sino que te hacés uno con él, te identificás y te vas con él… te volvés el pensamiento mismo; hasta tomás su forma…Cuando hay sexo, te volvés el sexo; cuando hay rabia, te volvés la rabia; cuando hay ambición, te volvés la ambición misma…Todo pensamiento que pasa se identifica con vos; no hay distancia entre vos y tu pensamiento…

Pero cuando te focalizás en el tercer ojo, de pronto de volvés un espectador…A través del tercer ojo podés ver los pensamientos pasando como nubes en el cielo o como gente en la calle…

Tratá de ser un espectador; cualquier cosa que pase tratá de ser un espectador…Estás enfermo, te duele el cuerpo, sentís desgracia y sufrimiento, bueno, ante cualquier cosa: se un espectador de lo que está pasando; pase lo que pase, no te identifiques con eso; solamente se un espectador -un observador…Entonces, si podés lograrlo es porque estás enfocando al tercer ojo…

En segundo lugar, lo inverso también es cierto: si estás enfocando al tercer ojo, vas a volverte un espectador; estas son dos partes de la misma cosa…Así que primero tenemos que si te centrás en el tercer ojo, va a surgirte el espectador, tu ser;

ahora podés ver tus pensamientos; esto va a ser lo primero, y segundo, vas a poder sentir la sutil, delicada vibración de tu respiración, vas a sentir también su forma, que es la esencia misma de la respiración…

Primero, tratá de entender qué significa 'la forma', 'la esencia de la respiración'.
Cuando estás respirando, no solamente respirás aire; la ciencia dice que solamente estás respirando aire -solamente oxígeno, hidrógeno y otros gases en su forma combinada de aire…¡dicen que solamente respirás 'aire'! Pero el tantra dice que el aire es solamente un vehículo, no la cosa real, que respirás prana -vitalidad…El aire es solamente el medio, y el prana es el contenido…Estás respirando prana, no sólo aire…Y cuando te focalizás en el tercer ojo, de pronto podés observar la esencia misma de la respiración -no la respiración, sino su misma esencia, que es prana…Y si podés observar el prana, es porque ya estás en el punto desde donde puede darse el salto: la puerta está abriéndose...

TOCANDO COMO CON UNA PLUMA

Shiva dijo:

"Tocándote los ojos como con una pluma, se abre entre ellos una levedad que va hacia el corazón y ahí penetra el cosmos…"

Usá las palmas de tus manos, ponelas sobre tus ojos cerrados y dejá que tus palmas toquen los ojos -pero solamente como si fueran una pluma, sin presión…Si presionás, cometés un error, desvirtuás toda la técnica…No presiones; solamente tocá como con una pluma…Vas a tener que regular, porque al principio vas a presionar…Hacé cada vez menos y menos presión, hasta el punto en que toques pero sin ninguna presión en absoluto…-solamente las palmas tocan tus ojos; es sólo un toque, un encuentro sin presión, porque si hay presión, la técnica no funciona…Entonces, acordate, como una pluma…

¿Por qué? Porque una aguja puede hacer algo que una espada no puede…Si presionás, cambia la cualidad -estás agrediendo… y la energía que fluye por los ojos es muy sutil: una pequeña presión y empieza la pelea, empieza la resistencia…Si

presionás, la energía que fluye por los ojos se va a empezar a resistir, va a empezar a pelear, va a surgir un conflicto…así que no presiones; incluso una pequeña presión basta para que la energía del ojo discrimine…

Es muy sutil, muy delicado; no presiones -solamente como una pluma, solamente tu palma hace contacto, casi como si no estuviese…toca pero como si no estuviese tocando, sin presión; solamente un toque ligero, una pequeña sensación que la palma toca el ojo, nada más…
y, ¿Qué va a pasar? Cuando solamente tocás sin hacer ninguna presión, la energía empieza a fluir hacia adentro; en cambio, si presionás, esta energía empieza a pelear con la palma y fluye hacia afuera…Pero si es sólo un toque, fluye hacia adentro…La puerta está cerrada, y como la puerta está cerrada, la energía va para adentro…y en ese momento, vas a sentir cómo una sensación de liviandad cubre toda tu cara y tu cabeza…y es esta energía que vuelve a vos la que te hace sentir liviano…

Y justo entre estos dos ojos, está el tercero, el ojo de la sabiduría, el prajna-chakshu…La energía que vuelve de los ojos golpea al tercero, por eso uno se siente tan liviano, levitando, como si no hubiese gravitación…Y desde el tercer ojo, la energía cae al corazón…Es un proceso físico: cae gota por gota, y vas a sentir una sensación muy suave que entra en tu corazón…los latidos se van a lentificar, y también la respiración…todo tu cuerpo se va a sentir relajado…Incluso si no entrás profundamente en la meditación, esto va a ayudarte físicamente. En cualquier momento del día, sentate en una silla, relajate… -y si no hay una silla, no importa, hacelo sentado en el tren…- Cerrá los ojos, sentí tu ser relajado en todo tu cuerpo, y después poné tus palmas sobre los ojos, pero sin presionar -esto es importante: solamente tocá como con una pluma.

Cuando tocás sin presionar, se detienen tus pensamientos de inmediato…En una mente relajada, no pueden fluir los pensamientos; entonces se tienen que congelar, porque los pensamientos necesitan siempre fiebre y excitación, necesitan tensión para poder fluir; viven a través de la tensión, por eso, si tus ojos están en silencio, relajados, y la energía se mueve hacia atrás, los pensamientos se detienen... Esto va a hacerte sentir una euforia particular, que se va a profundizar día a día...

Hacelo varias veces al día, pero igualmente un sólo momento que lo hagas, va a ponerte bien. Cuando sientas que tus ojos

están exhaustos, sin energía, explotados -después de leer, de ver una película o la televisión- solamente cerrá los ojos y tocalos; vas a sentir los efectos en seguida; pero si lo querés hacer en una meditación, hacelo por lo menos unos 40 minutos…lo único que tenés que tener en cuenta es no presionar, porque si lo hacés solamente un instante, es fácil tocar como una pluma, pero no si lo hacés durante 40 minutos… porque vas a olvidarte muchas veces y vas a empezar a presionar…

No presiones; durante 40 minutos, estate conciente solamente que tus manos no tengan peso, que solamente toquen; esto se va a ir haciendo cada vez más profundamente conciente, como respirar…Como dice Buddha, que respiremos con total conciencia, bueno, lo mismo pasa con el tocar, porque tenés que estar constantemente alerta que no estás presionando…

Tu mano tendría que ser igual que una pluma, algo sin peso, que simplemente toca…

Tu mente va a estar ahí, totalmente, alerta, cerca de los ojos, y la energía va a fluir constantemente; al principio, solamente va a ser como gotas; hasta que en unos meses, vas a sentir que se volvió un río, y en un año, que se volvió una inundación; y cuando pasa esto:

"Tocándote los ojos como con una pluma, se abre entre ellos una levedad…" -Cuando tocás sentís levedad, podés sentirlo ahora mismo…En seguida, en el momento que tocás, te llega una levedad…y esa
"…levedad entre los ojos se abre hacia el corazón…" -Esa levedad va penetrando, se abre hacia el corazón…En el corazón, solamente puede entrar la levedad, no puede entrar nada pesado; solamente pueden pasarle cosas muy suaves al corazón…

Esta levedad entre los ojos va a ir cayendo en el corazón, y este se va a abrir para recibirla -"…y ahí penetra el cosmos…" -A medida que la energía se va volviendo un arroyo, después un río y después una inundación, al final va a arrasarte; ya no vas a sentir que vos sos, solamente vas a sentir que el cosmos es… Inhalando, exhalando, vas a sentir que te volviste el cosmos…El cosmos entra y sale…La entidad que siempre fuiste, el ego, ya no va a estar ahí...

MIRANDOSE LA PUNTA DE LA NARIZ

Lao Tzú, dijo:

“Uno debería mirar la punta de su propia nariz...”

¿Por qué? -porque esto ayuda, te alinea con el tercer ojo… Cuando se fijan ambos ojos en la punta d ella nariz, pasan muchas cosas...Lo fundamental es que tu tercer ojo está exactamente alineado con la punta de la nariz -apenas unos centímetros más arriba, pero en la misma línea, y una vez que te alineás con el tercer ojo, su atracción, su magnetismo es tan grande que si realmente te alineaste con él, va a absorberte incluso a pesar tuyo; solamente tenés que estar exactamente alineado con él, para que empiece a funcionar su atracción, su gravitación…Una vez que estés exactamente alineado con él, ya no vas a tener que hacer ningún esfuerzo...

De pronto, vas a darte cuenta que cambió la gestalt, porque los dos ojos forman la dualidad del mundo y del pensamiento, y el único ojo entre ellos, el tercero, forma los intervalos…Este es nada más que un método para cambiar la gestalt…

La mente lo puede distorsionar -la mente puede decir:

“Muy bien, ahora mirate la punta de la nariz; pensá en ella, concentrate en ella...”

Si te concentrás demasiado en la punta de la nariz, no va a funcionar, porque tenés que estar ahí, en la punta de la nariz, sí, pero de una forma muy relajada, para que el tercer ojo te pueda absorber; si estás demasiado concentrado, enraizado, focalizado, fijado en la punta de la nariz, tu tercer ojo no va a poder atraerte hacia adentro, porque tu tercer ojo jamás funcionó antes; al principio no puede ser muy grande su atracción, sino que va a ir creciendo de a poco…Y una vez que empieza a funcionar y con su uso va desapareciendo el polvo acumulado y el mecanismo esté vibrando bien, entonces sí, incluso si estás fijado a la punta de tu nariz, va a atraerte igual, pero no al principio…Tenés que estar muy, muy ligero, sin ninguna clase de carga, tensión o presión; tenés que estar solamente ahí, presente, como flotando…

"Si uno no se guía por la nariz, ya sea abriendo demasiado los ojos y mirando a la distancia, de manera que no se vea la nariz, o cerrando los párpados demasiado de manera que los ojos se cierren y, otra vez, no se vea la nariz…"

Otra función de mirar suavemente la punta de la nariz es ésta: que no te deja abrir demasiado tus ojos; si los abrís demasiado, se te hace disponible todo el mundo, hay mil y una distracciones…Pasa una mujer hermosa y la empezás a seguir -por lo menos con la mente; o alguien está peleándose, a vos no te interesa, pero igual te ponés a pensar:

"¿Qué pasará...?"

Alguien grita y sentís curiosidad... Mil y una cosas están pasando continuamente a tu alrededor; si abrís demasiado los ojos, te convertís en energía masculina, yang...

Si los cerrás completamente, generás una especie de ensueño, te ponés a soñar, te convertís en energía negativa, yin...

Para evitar ambas, solamente mirate la punta de la nariz -es solamente un artificio, pero el resultado es casi mágico…

Y esto no pasa solamente con los taoístas; lo saben los budistas, lo saben también los hindúes…Desde tiempos muy antiguos, todo meditador se tropezó en un momento con el hecho que si sus ojos están solamente medio abiertos, de una forma muy milagrosa escapa de dos abismos: uno es distraerse con el mundo externo, y el otro es distraerse con el mundo interno de los sueños…Con los ojos medio abiertos, estás exactamente en el límite de lo interno y lo externo; y ese es el tema: estar en el límite de lo interno y lo externo, o sea que, en ese momento, no sos ni masculino ni femenino; tu visión está libre de dualidad, tu visión trascendió la división en vos…Solamente cuando estás más allá de tu división, te alineás con el campo magnético del tercer ojo…

"Lo principal es bajar los párpados de la forma correcta y después dejar que fluya la luz hacia adentro por sí sola…"

Es muy importante que te acuerdes de esto: vos no sos el que tiene que empujar la luz hacia adentro, no la tenés que forzar; si la ventana está abierta, la luz entra sola, si la puerta está abierta, la luz inunda el interior; no tenés que traerla vos, no tenés que empujarla vos, no tenés que arrastrala para

adentro…Además, ¿cómo vas a arrastrar la luz para adentro? Lo único que necesitás es estar abierto y vulnerable a ella…

"Uno mira con ambos ojos la punta de su nariz…"

Acordate que tenés que mirar con ambos ojos la punta de tu nariz, de tal forma que, en la punta de tu nariz, los ojos pierdan su dualidad, ya que ahí la luz que fluye de tus ojos se hace una, cae en un mismo punto…Donde se unen tus ojos, es el lugar en que se abre la ventana; y ahí está todo bien, ahí dejá que pase, ya podés gozarlo, celebrarlo, ya podés deleitarte y regocijarte… Ahí ya no hay nada más que hacer.

"Uno mira con ambos ojos la punta de su nariz, sentándose erecto…"

El sentarse derecho ayuda…Cuando tu columna vertebral está erecta, la energía de tu centro sexual también está disponible para tu tercer ojo…Es solamente un pequeño recurso, no hay nada complejo en esto, es solamente que cuando tus dos ojos se unen en la punta de la nariz, vos quedás disponible para tu tercer ojo; hacé disponible también tu energía sexual para él, y así el efecto va a ser doble, va a ser más fuerte, porque tu centro sexual tiene toda tu energía…Cuando tu columna está erecta, derecha, el centro sexual también está disponible para el tercer ojo…Es mejor atacar al tercer ojo desde dos dimensiones, penetrarlo desde dos direcciones…

"Uno…se sienta derecho y en una posición cómoda…"

El maestro está haciendo las cosas muy claras…Derecho, dice, es cierto, pero no incómodo, si no, vas a distraerte, otra vez, por la incomodidad…Ese es el significado de una postura yoga…La palabra sánscrita, asana, quiere decir posición cómoda; la comodidad es la cualidad básica; si no estás cómodo, tu mente se va a distraer por la incomodidad, por eso, es necesario que estés cómodo…

"No necesariamente quiere decir el medio de la cabeza…"

Y centrarse no quiere decir que tengas que centrarte en el medio de la cabeza…

"El centro es omnipresente; lo contiene todo; está conectado con el desencadenamiento de todo el proceso de la creación…"

Y cuando llegaste al punto del tercer ojo y estás centrado ahí, y la luz te inunda por dentro, alcanzaste el punto desde donde surgió toda la creación…Alcanzaste lo sin forma, lo inmanifestado, llamalo Dios, si querés…Este es el punto, éste es el espacio desde donde surgió todo; esta es la semilla misma de toda la existencia…Es omnipotente, es omnipresente, es eterna…

"Una contemplación fija es indispensable…"

¿Qué es la contemplación?…Un momento sin pensamientos; un estado sin pensamientos, un intervalo; y siempre está pasando, pero no estás conciente de él, si no no habría problemas…Viene un pensamiento, después otro, y entre estos dos pensamientos, siempre hay un pequeño intervalo; y ese intervalo es la puerta a lo divino, esa brecha es contemplación…Si mirás en ese intervalo profundamente, vas a ver que empieza a hacerse cada vez más grande…

La mente es como una ruta llena de tráfico…pasa un auto, después pasa otro, y te atraen tanto los autos pasando que no ves el intervalo que hay siempre entre dos autos…Porque si no hubiese intervalos, chocarían, pero no chocan porque hay algo entre ellos que los mantiene separados…Tus pensamientos no chocan, no se estrella el uno contra el otro, ni siquiera se pasan…Cada pensamiento tiene su propio límite, cada pensamiento es definible, pero la procesión es tan rápida, tan veloz, que no podés ver el intervalo, a no ser que realmente lo estés esperando, buscando…

Contemplación quiere decir cambiar la gestalt; por lo general, observamos los pensamientos: un pensamiento, otro pensamiento…Cuando cambiás la gestalt, observás un intervalo, otro intervalo…Tu énfasis ya no está puesto en los pensamientos, sino en el intervalo…

"Uno no tiene que quedarse sentado rígidamente si surgen pensamientos terrenos, sino examinar dónde está ese pensamiento, dónde empezó y dónde desaparece…"

Esto no va a pasar al primer intento…Vas a estar mirando la punta de tu nariz y van a venir los pensamientos…Vinieron durante tantas vidas…No pueden dejarte tan fácilmente…ya se volvieron parte de vos, se hicieron casi intrínsecos…Prácticamente estás viviendo una vida programada…

Esto suele pasar; cuando la gente se sienta a meditar en silencio, vienen más pensamientos de lo normal, más pensamientos que los que vienen en general -hay explosiones inusitadas…Millones de pensamientos se aglomeran, porque tienen algún interés en vos -y vos estás tratando de salir de su poder… Van a hacerte las cosas difíciles… Entonces los pensamientos están supuestos a venir, ¿Qué vas a hacer con ellos?… No podés quedarte simplemente sentado ahí, vas a tener que hacer algo…Luchar no va a ayudarte en absoluto, porque si empezás a pelear, vas a olvidarte de mirar la punta de tu nariz, de la conciencia del tercer ojo, de la circulación de la luz… Vas a olvidarte de todo, y vas a perderte en la selva de pensamientos… Si los perseguís, estás perdido; si los seguís, estás perdido; si peleás con ellos, estás perdido, entonces, ¿qué hay que hacer?

Y éste es el secreto…Buddha también usaba el mismo secreto; en realidad, los secretos son casi los mismos, porque el hombre es el mismo -el candado es el mismo, entonces la llave tiene que ser la misma…Y el secreto es este: -Buddha lo llama sammasati, acordarse correctamente…Simplemente acordate: vino este pensamiento, bueno, mirá donde está, sin antagonismo, sin justificación, sin condena; solamente se objetivo, como lo es el científico…Mirá donde está, de donde está viniendo, adonde está yendo…Mirá su llegada, su permanencia y su partida…y los pensamientos son muy móviles, no se quedan mucho tiempo…Solamente tenés que observar el surgimiento del pensamiento, su permanencia y su partida…No trates de pelear, no trates de seguirlo, solamente se un observador silencioso… Y vas a sorprenderte: cuanto más se vaya asentando la observación, menos pensamientos van a venir…Cuando la observación es perfecta, los pensamientos desaparecen… Solamente va a quedar un intervalo, sólo un intervalo…

Pero acordate de un punto más: la mente puede hacerte un truco nuevamente…

“No se gana nada al continuar la reflexión más allá…”

Esto es lo que hace el psicoanálisis de Freud: la libre asociación de pensamientos…Viene un pensamiento mientras otro pensamiento espera, y después otro, y toda la cadena… Esto es lo que hacen todas las formas de psicoanálisis -ir hacia atrás en el pasado; se conecta un pensamiento a otro y éste a un tercero y así, ad infinitum; no hay fin…Si entrás en eso, vas

a entrar a una una jornada eterna que va a ser puro desperdicio…La mente puede hacer eso, así que tené cuidado…

No podés ir con la conciencia más allá de la conciencia, entonces no intentes lo inútil, lo innecesario; si no, una cosa va a llevarte a la otra, y así sucesivamente, y vas a olvidarte por completo lo que estabas tratando de hacer ahí…La punta de la nariz va a desaparecer, vas a olvidarte del tercer ojo, y la circulación de la luz va a estar a kilómetros de distancia…

Así que acordate estas dos cosas, que son como dos alas: uno, cuando haya un intervalo, sin pensamientos, contemplá; cuando venga un pensamiento, solamente fijate estas 3 cosas: dónde está este pensamiento, de dónde vino, adónde va…Por un instante, dejá de mirar al intervalo, mirá al pensamiento, observalo, y decile adiós…Cuando se haya ido, volvé otra vez en seguida a la contemplación…

“Cuando el vuelo de pensamientos se sigue extendiéndose más allá, uno tiene que parar y empezar la contemplación… Contemplá y después empezá la fijación otra vez…”

Entonces cuando vengan los pensamientos, hacé una fijación, y cuando se vayan entrá en la contemplación…

“Ese es el doble método de hacer que la iluminación sea pronta; significa la circulación de la luz…La circulación es fijación, la luz es contemplación…”

Cada vez que entres en la contemplación, vas a ver la luz que te inunda, y cada vez que hagas la fijación, vas a generar la circulación, vas a hacer que la circulación se pueda dar; ambas son necesarias…

“La luz es la contemplación; la fijación sin la contemplación es circulación sin luz…”

Esto es lo que pasó: esa calamidad le pasó al hatha yoga; ellos hacen la fijación; se concentran, pero se olvidan de la luz; se olvidan completamente del invitado; solamente se la pasan preparando la casa, están tan absortos preparando la casa, que se olvidan del propósito para el cual la están preparando, para quién…El hatha yogui prepara continuamente su cuerpo, lo purifica, hace posturas de yoga, ejercicios de respiración, y lo sigue haciendo hasta las náuseas…pero se olvida completamente por qué lo hace; y la luz está ahí esperando,

pero él no la va a hacer pasar, porque la luz va a entrar únicamente cuando él se entregue por completo…

"Fijación sin contemplación es circulación sin luz…"

Esta es la calamidad que le pasa a los así llamados yoguis; la otra calamidad es la de los psicoanalistas y los filósofos…

"Contemplación sin fijación es luz sin circulación…"

Ellos piensan sobre la luz, pero no se prepararon para que ella los inunde; solamente piensan en la luz; solamente piensan en el invitado, se imaginan mil y una cosas del invitado, pero su casa no está lista; ambos se equivocan…

"¡Tomá nota de eso!…"

No caigas en ninguna de estas dos falacias; si podés mantenerte alerta, es un proceso muy fácil e inmensamente transformador; en un sólo momento, cualquiera que entienda correctamente, puede entrar en otra realidad…

SENTANDOSE

Simplemente te sentás sin hacer nada…y todo es silencio, todo es paz y regocijo…

Entraste en Dios…

Entraste en la verdad…

ZAZEN

La gente del Zen dice:

"Sentate y no hagas nada…"

Y esto es lo más difícil del mundo, pero una vez que le encontraste la vuelta, si seguís sentándote durante unos cuantos meses, sin hacer nada, algunas horas por día, de a

poco, van a pasarte muchas cosas; vas a sentirte con sueño, vas a soñar; se van a aglomerar muchos pensamientos en tu mente, muchas cosas... La mente va a decirte:

“¿Por qué perdés el tiempo?... Podrías haber ganado un poco de plata en este tiempo libre... O, por lo
menos, hubieses ido al cine, o hubieses salido a divertirte. O podrías haberte relajado, y ver la tele. O escuchar la radio. O, por lo menos, podrías haber leído el diario, porque hoy no lo leíste... ¿Por qué desperdiciás así tu tiempo?”.

La mente va a darte mil y un argumentos, pero si solamente la escuchás sin preocuparte por ella... va a hacerte todo tipo de trucos: va alucinarse, va a soñar, va a tener ganas de dormir; va a hacer todo lo que pueda para arrastrarte y sacarte de tu postura de sentado. Pero si seguís, si perseverás, un día va a salir el sol...

Un día te pasa, no tenés ganas de dormir, la mente se cansó de vos, se saturó de vos, abandonó la idea de que te podía atrapar…¡Con vos está terminada! No querés dormir, no hay alucinaciones, ni sueños, ni pensamientos; solamente estás ahí sentado, sin hacer nada…Y todo es silencio, paz y regocijo… Entraste en Dios, entraste en la verdad…

Podés sentarte en cualquier parte, pero no tenés que mirar nada demasiado emocionante; por ejemplo, nada que veas se tiene que mover demasiado, porque esto se va a volver una distracción…Podés mirar los árboles, no hay problema, porque no están en movimiento y la escena se mantiene constante; también podés mirar al cielo, o si no, solamente sentarte en una esquina y mirar la pared…

Segundo, no mires nada en particular -solamente mirá al vacío, porque claro, los ojos están ahí y uno tiene que mirar algo, pero no mires nada en particular; no focalices ni te concentres en nada -solamente ve una imagen difusa; eso relaja muchísimo…

Y tercero, relajá tu respiración; no la hagas vos, dejá que se de sola, que pase; dejá que sea natural y eso va a relajarte mucho más…

Cuarto, dejá que tu cuerpo se quede lo más inmóvil que pueda; primero, encontrá una buena posición -Podés sentarte en un almohadón, en un colchón o donde más te guste, pero eso sí: una vez que te sientes, mantenete inmóvil, porque si el cuerpo

no se mueve, la mente entra en silencio automáticamente…En un cuerpo en movimiento, la mente también se sigue moviendo, porque cuerpo-mente no son dos cosas, es una sola…Es una energía…

Al principio, va a parecerte un poco difícil, pero después de unos días lo vas a disfrutar inmensamente…Vas a ver como de a poco, se va cayendo cada capa de la mente, una tras otra, hasta que llega el punto en que estás ahí, sin la mente…

Instrucciones:

Sentate frente a una simple pared, a un brazo de distancia aproximadamente. Abrí un poco los ojos, a medias, dejando descansar la mirada suavemente en la pared…Mantené la columna derecha y descansá una mano sobre la otra, con los dedos pulgares tocándose, formando un óvalo. Quedate así, lo más quieto que puedas, durante una media hora…

Mientras estés sentado, permití un estado de conciencia sin ninguna preferencia, ni dirigir la atención a nada en particular; solamente estando lo más receptivo y alerta que puedas, en cada instante…

LA RISA DEL ZEN

Un día, Buddha iba a dar una charla especial, y habían llegado miles de seguidores desde muy lejos. Buddha apareció con una flor en la mano; pasaba el tiempo y Buddha no decía nada, solamente miraba la flor…La muchedumbre se impacientaba, pero Mahakahyap, no se pudo aguantar más y se empezó a reír.

Buddha le hizo una seña para que fuese, le dio la flor y le dijo a la multitud:

“Tengo el ojo de la verdadera enseñanza; todo lo que puede darse con palabras, ya se los di; pero con esta flor, le doy a Mahakashyap la llave de esta enseñanza…”

Esta historia es una de las más significativas porque desde ahí se transmitió la tradición del Zen; Buddha fue la fuente, Mahkashyap el primer maestro y esta historia es la fuente

desde donde empezó toda la tradición del Zen, una de las más bellas y vivas que existen en la tierra…

Tratá de comprender esta historia: Buddha llega una mañana y como de costumbre se congrega una muchedumbre; mucha gente está esperando para escucharlo, pero esta vez hay algo fuera de lo común: trae una flor en su mano…Nunca antes había traído algo en sus manos; la gente pensaba que se la había regalado alguien…

Llega Buddha, se sienta bajo un árbol; la multitud espera y espera pero él no habla, ni siquiera los mira, solamente sigue mirando su flor…Pasan los minutos, las horas y la gente se impacienta…

Se dice que Mahakashyap no se podía contener y se rió a carcajadas; que Buddha lo llamó, le dio su flor y le dijo a la muchedumbre congregada:

“Ya les dije todo lo que puede decirse con palabras y lo que no puede decirse con palabras, se lo doy a Mahakashyap; no puede comunicarse la llave verbalmente, le entrego la llave a Mahakashyap…”

Pero para el Zen, este es el origen; Mahakashyap se convirtió en el primer poseedor de la llave; después vino una sucesión de 26 en la India hasta Bodhidharma; el fue el vigésimo sexto poseedor de la llave; buscó y buscó en toda la India, pero no pudo encontrar un hombre con la capacidad de Mahakashyap - un hombre que pudiese entender el silencio…Tuvo que irse de la India para buscar un hombre que pueda recibir la llave, sino ésta se hubiese perdido…

El budismo entró a la China con Bhodidharma, buscando un hombre al que se pudiera dar la llave, un hombre que pudiese entender el silencio, que pudiese hablar de corazón a corazón, sin estar obsesionado por la mente, que no tuviera cabeza…

Esta comunicación más allá de las palabras solamente puede mantenerse de corazón a corazón; por eso durante nueve años, Bodhidharma buscó en la China y solamente pudo encontrar un hombre.

El vigésimo séptimo maestro fue un chino, y hasta ahora estuvo viajando; la llave todavía está ahí, alguien todavía la está llevando; el río no se secó…

Todavía necesitamos que un Buddha hable, porque eso es lo único que entendemos…Esto es estúpido; tendrías que aprender a estar en silencio con una Buddha, porque solamente así va a poder entrar en vos…Con las palabras, podrá golpear tu puerta, pero nunca entrar, no va a pasarte nada... Mediante el silencio, en cambio, él puede entrar en vos y su entrada va a llevar un nuevo elemento a tu mundo; su entrada en tu corazón va a darte un nuevo latido, un nuevo pulso, un nuevo impulso de vida, pero solamente su entrada…

Mahakashyap se rió de la tontera del hombre; la gente estaba inquieta y pensaba:
"¿Cuando se va a parar Buddha…?, ¿Cuando va a empezar a hablar para que podamos después volver a casa…?"

El se rió; la risa empezó con Mahakashyap y siguió y siguió en la tradición Zen…Ninguna otra tradición puede reirse... En los monasterios Zen se reían y reían y reían…

Mahakashyap se rió, y su risa incluía muchas dimensiones; una era del absurdo de toda la situación, de un Buddha en silencio y nadie que lo entienda, todos esperando que hable…Toda su vida, Buddha dijo que no puede decirse la verdad; así y todo, todos esperaban que hable…

La segunda dimensión era reírse también de Buddha, de toda la situación dramática que había generado, sentado ahí con una flor en la mano, mirándola, provocando mucha intranquilidad e impaciencia en todos…Ante este gesto dramático de Buddha, él se rió y se rió…

La tercera dimensión era el reírse de sí mismo; ¿Cómo es que no pudo entenderlo hasta ahora? Todo el tema era fácil y simple; y el día que lo entiendas, vas a reirte, porque no hay nada que entender, no hay ningún problema que resolver; siempre fue todo simple y sencillo, ¿Cómo nunca lo pudiste entender?

Con Buddha ahí sentado en silencio, con los pájaros cantando en los árboles, con la brisa pasando por entre ellos, y todo el mundo inquieto, Mahakashyap entendió…

¿Qué entendió? Entendió que no hay nada que entender, que no hay nada que decir, que no hay nada explicar, que toda la situación es simple y transparente, que no hay nada escondido,

que no hay nada que buscar, porque todo lo que es, está acá y ahora, adentro tuyo…

El se rió de sí mismo por todo el esfuerzo absurdo de tantas vidas, solamente para entender este silencio, de haber pensado tanto…

Buddha lo llamó, le dio la flor y le dijo:

"Por medio de esta flor, te entrego la llave…"

¿Cuál es la llave? La llave es silencio y risa…Y cuando la risa proviene del silencio, no es de este mundo, es divina…

Cuando la risa proviene del silencio, no te estás riendo a costa de nadie, solamente te estás riendo de todo el chiste cósmico… Y realmente es un chiste; por eso les voy contando chistes, porque los chistes contienen más que cualquier escritura; es un chiste porque tenés todo lo que buscás adentro tuyo y vos seguís buscando por todas partes…¿Qué mejor chiste que ese?

Sos un rey y actuás como un mendigo de la calle; no solamente actuás así, no solamente le mentís a los demás, sino también a vos mismo creyendo que lo sos…Vos tenés la fuente de todo el conocimiento y todavía hacés preguntas…Tenés al ser sapiente y pensás que sos ignorante, tenés lo inmortal adentro tuyo y estás asustado y con miedo a la muerte y la enfermedad…Este es realmente un chiste, y si Mahakashyap se rió, hizo bien…

Mahakashyap se mantuvo en silencio, y silenciosamente está fluyendo el río interno; la llave se la dieron a otros, y todavía está viva, todavía abre la puerta…

Estas son las dos partes: el silencio interno, un silencio tan profundo que no hay vibración en tu ser; vos sos, pero no hay olas…Solamente sos un lago sin olas, ni siquiera surge una sola ola, todo el ser está en silencio, quieto…Adentro, en el centro hay silencio y en la periferia celebración y risas…Y solamente el silencio puede reirse, porque solamente el silencio puede entender el chiste cósmico…

Te digo: el silencio que existe con tristeza no puede ser verdadero; algo anduvo mal, te desviaste del camino, estás fuera de los rieles…Solamente la celebración puede darte prueba de que el silencio real ha llegado…¿Cuál es la diferencia entre un silencio real y uno falso? Que un silencio

falso siempre es forzado, se lo consigue con el esfuerzo; no es espontáneo, no te sucede por sí solo, sino que vos hacés que te pase…

Estás sentado, en silencio y hay mucha agitación interna; lo reprimís y entonces así no podés reirte, así vas a entristecerte, porque la risa va a ser peligrosa -si te reís, vas a perder el silencio, porque en la risa no podés reprimirte... La risa está en contra de la represión…Si querés reprimir, no tenés que reirte; porque si te reís, va a salir afuera todo lo que tenés adentro; lo real va a salir con la risa y lo irreal se va a perder…

Esta es la llave -su parte interna es el silencio y su parte externa es la celebración, la risa…Se festivo y silencioso; generá más y más posibilidades a tu alrededor -no fuerces a lo interno a estar en silencio, solamente provocá más y más posibilidades a tu alrededor para que pueda florecer el silencio interno…

La meditación no te lleva al silencio; solamente genera la situación en la que el silencio sucede…Y este debería se el criterio -que cada vez que se de el silencio, venga la risa a tu vida…que se de una celebración vital a todo tu alrededor…

Cuando es demasiado el silencio, se transforma en risa…Se llena tanto que empieza a desbordarse por todos lados…

Mahakashyap se rió, y debe haber sido una risa loca…Y en esa risa no estaba Mahakashyap, porque era el silencio mismo el que se estaba riendo…El silencio había florecido…

Tu iluminación es perfecta, solamente cuando el silencio desemboca en celebración…De ahí mi insistencia que después de meditar tenés que celebrar…Después de haber estado en silencio, lo tenés que disfrutar, tenés que tener una acción de gracias; hay que mostrar una profunda gratitud hacia el todo, solamente por tener la oportunidad de ser, de poder meditar, de poder estar en silencio, de poderte reír...

ELEVANDO EL AMOR: MEDITANDO EN PAREJA

Hay que entender unas cuantas cosas muy fundamentales; primero, que el hombre y la mujer son, por un lado, cada uno

una mitad del otro, y por otro lado, son también polos opuestos…Justamente el ser opuestos los atrae mutuamente; cuanto más lejos estén, más atracción va a haber; cuanto más se diferencien entre sí, más encantamiento, belleza, y atracción va a haber…Pero precisamente ahí radica todo el problema…

Porque cuando se acercan, se quieren acercar mucho más, se quieren fusionar uno con el otro, quieren ser uno, un todo armonioso -pero toda su atracción se basa en su posición, y la armonía va a depender de si esta oposición se disuelve o no…

A no ser que una relación amorosa sea muy conciente, va a generar mucha angustia y grandes problemas…Todos los amantes están en problemas…

Y este problema no es personal; está en la naturaleza de las cosas; no se habrían sentido atraídos el uno por el otro -lo que llaman enamorarse-, no pueden dar ninguna razón de porqué sienten una atracción tan tremenda el uno por el otro; ni siquiera son concientes de las causas subyacentes; de ahí que pase algo tan extraño: los amantes más felices son los que no se encuentran nunca…

Porque cuando se da el encuentro, la oposición misma que provocaba la atracción se convierte en conflicto…En cada pequeña cosa sus actitudes son diferentes, sus formas de encararlas son distintas; aunque hablan el mismo idioma, no pueden entenderse...

La forma en que el hombre ve al mundo es diferente al de la mujer; por ejemplo, un hombre se interesa en cosas muy lejanas -el futuro de la humanidad, las estrellas lejanas, saber si hay vida en otros planetas, etc.

En cambio, la mujer se ríe de toda esta tontería; ella solamente se interesa por un círculo muy pequeño, cerrado -los vecinos, la familia, quién está engañando a su esposa, de la esposa de quién se enamoró el chofer…Sus intereses son muy locales y muy humanos; ella no se preocupa por la reencarnación, ni por si hay o no hay vida después de la muerte; su preocupación es más pragmática; le concierne más el presente, el acá-ahora…

El hombre, en cambio, nunca está en el acá-ahora; siempre está en cualquier otra parte…Tiene preocupaciones extrañas -reencarnación, vida después de la muerte…

Si los dos son concientes que es una unión de opuestos, que no hay necesidad de crear ningún conflicto, está entonces la gran oportunidad de entender el punto de vista totalmente opuesto y absorberlo; así la vida de un hombre y una mujer juntos puede volverse una bella armonía; sino es una pelea continua…Hay feriados, por supuesto, nadie puede vivir peleando las 24 horas, uno necesita también un poco de descanso -un descanso para alistarse para una nueva pelea…

Pero este es uno de los fenómenos más raros: durante miles de años, hombres y mujeres estuvieron viviendo juntos, y sin embargo, siguen siendo extraños…Siguen teniendo hijos, pero todavía son extraños entre sí…La actitud femenina y la masculina son tan opuestas entre sí, que a no ser que hagan un esfuerzo conciente, a no ser que se convierta en tu meditación, no hay esperanza de tener una vida en paz…

Es uno de mis más profundos intereses hacer que el amor y la meditación estén involucrados entre sí, que cada relación de amor se vuelva una sociedad para meditar -y cada meditación te hace tan conciente que no tenés necesidad de caer en el amor (to fall in love), sino que podés elevarte en él (rise in love) …Podés encontrar un amigo concientemente, deliberadamente…

Sentís una profunda armonía conmigo, momentos de paz, amor y silencio, y naturalmente, te surgió la pregunta: si esto es posible conmigo, ¿porqué no con el hombre que amás?

Tenés que entender la diferencia…Me amás, pero no me amás de la misma forma que amás a tu esposo, a tu esposa…Tu amor por mí no es biológico; tu amor conmigo es un fenómeno totalmente diferente, porque está en el espíritu, no en el cuerpo…

Y segundo que te conectás conmigo por tu búsqueda de la verdad…Mi relación con vos es por la meditación; la meditación es el único puente entre vos y yo; tu amor se va a profundizar, a medida que se profundiza la meditación y viceversa; a medida que florece tu meditación, también florece tu amor…Pero es un nivel totalmente diferente…

Con tu esposo no te conectás en la meditación; jamás se sientan juntos en silencio durante una hora, para sentirse la conciencia mutuamente…O se la pasan peleando, o haciendo el amor, pero en ambos casos se relacionan mediante el cuerpo, mediante la

parte física, la biología, las hormonas…No se relacionan con el núcleo más profundo del otro…Sus almas se mantienen separadas…En los templos, en las iglesias, y en las cortes, solamente se casan los cuerpos, porque las almas siguen estando a kilómetros de distancia…

Si querés mantener una relación armoniosa con tu hombre, vas a tener que aprender a ser más meditativa; porque con amor solo no alcanza…El amor solo es ciego, y la meditación le da ojos…La meditación le da entendimiento; y cuando tu amor es ambas cosas, amor y meditación, se vuelven compañeros de viaje; entonces ya no es una relación ordinaria entre esposo y esposa, sino que se vuelve una amistad en el camino hacia el descubrimiento de los misterios de la vida…

Si el hombre sigue solo, y la mujer sigue sola, el camino les va a resultar muy tedioso y largo, como pasó en el pasado: viendo este conflicto sin fin, todas las religiones decidieron que los que quisieran buscar, tenían que renunciar al otro -los monjes tenían que ser célibes…Pero en 5.000 años de historia, ¿Cuántos monjes y cuántas monjas llegaron a ser almas realizadas? No me podés dar ni siquiera suficientes nombres para contarlos con los dedos de las manos…Y millones de monjes y monjas de todas las religiones -budistas, hindúes, cristianos, mahometanos…- ¿Qué pasó?

El camino no es tan largo; tampoco es tan lejana la meta. Pero incluso si querés ir a la casa de tu vecino, vas a necesitar ambas piernas; solamente saltando en una sola pierna, ¿Hasta dónde podés avanzar?

Estoy proponiendo una visión totalmente nueva: que los hombres y las mujeres, juntos, en profunda amistad, en una relación meditativamente amorosa, como un todo orgánico, pueden alcanzar la meta cuando lo deseen…Porque la meta no está fuera de vos, sino en el centro del ciclón, la parte más profunda de tu ser…Pero solamente podés encontrarlo cuando sos un todo, y no podés ser un todo sin el otro…

El hombre y la mujer son dos partes de un todo; entonces, en vez de desperdiciar el tiempo peleando, traten de entenderse mutuamente; traten de ponerse en el lugar del otro…Traten de ver como ve un hombre, traten de ver como ve una mujer…Y cuatro ojos siempre ven más que dos -tienen una visión total, abarcan las 4 direcciones…

Pero hay algo de lo cual tenés que acordarte: que sin meditación, el amor está destinado al fracaso; no hay posibilidad de que sea un éxito…Podrás aparentar y engañar a otros, pero no podés mentirte a vos mismo…Porque en lo profundo, sabés que todas las promesas que te hizo el amor, quedaron incumplidas…Solamente con la meditación, el amor se reviste de nuevos colores, de una música nueva, de nuevas canciones, de nuevas danzas -porque la meditación te da la introversión que necesitás para comprender los polos opuestos, y en ese mismo entendimiento, desaparece el conflicto…

Todos los conflictos en el mundo se generan por malos entendidos…Vos decís algo y tu esposa entiende otra cosa; tu esposa dice algo y vos entendés otra…Conocí parejas que vivieron juntas durante 30 o 40 años, y sin embargo, parecen tan inmaduros como el primer día que se conocieron…Todavía la misma queja: “Ella no entiende lo que le digo…” ¡40 años viviendo juntos y no fuiste capaz de descubrir un método para que tu esposa te pueda entender exactamenete lo que le decís, y para que vos puedas entender, a su vez, exactamente lo que ella te dice!

Creo que no hay posibilidad de que esto pase, excepto a través de la meditación, porque la meditación te aporta las cualidades de silencio, conciencia, un escuchar paciente, una capacidad de ponerte en la posición del otro…

Conmigo sí es posible, porque a mí no me conciernen las trivialidades de tu vida…Vos estás acá básicamente para escuchar y entender…Vos estás acá para crecer espiritualmente…Naturalmente, no hay conflicto y la armonía surge sin ningún tipo esfuerzo…

A mí podés amarme completamente, porque conmigo tu relación es de meditación... Con otros hombres, o con otras mujeres, si querés vivir en armonía, vas a tener que traer la misma atmósfera y el mismo clima que trajiste acá...

Las cosas no son imposibles, lo que pasa es que no trajimos el remedio indicado, la medicina apropiada…Me gustaría recordarte que la palabra ‘medicina’, proviene de la misma raíz que ‘meditación’; la medicina te cura el cuerpo; en cambio, la meditación te cura tu parte espiritual…

La gente vive junta y sus espíritus están llenos de heridas, por eso las pequeñeces, la hiere tanto…La gente vive sin ningún

tipo de entendimiento, por lo tanto cualquier cosa que hagas va a terminar en desastre…

Si amás a un hombre, la meditación es el mejor regalo que podés hacerle; si amás a una mujer, el Kohinoor, que es el diamante más grande del mundo, no va a ser nada en comparación…La meditación va a ser un regalo0 mucho más precioso -y va a hacer que tu vida sea pura alegría…

Potencialmente, somos capaces de esta pura alegría, lo que pasa es que no sabemos cómo lograrla…Si estamos solos, estamos como mucho, tristes; si estamos juntos, realmente se transforma en un infierno…

Incluso un hombre como Jean-Paul Sartre, un hombre de gran inteligencia, tiene que decir que el otro es el infierno, que estar solo es mejor, que no podés realizarte con el otro…Se volvió tan pesimista que llegó a decir que es imposible realizarse con el otro, y que el otro es el infierno…En grandes términos tiene razón pero con la meditación, el otro se convierte en tu cielo...

Pero Jean-Paul Sartre no tenía la menor idea de lo que es la meditación...

Esta es la desgracia del hombre occidental. El hombre occidental está perdiéndose el florecimiento de la vida, por no saber nada de meditación y, a su vez, el hombre oriental se la está perdiendo por no saber nada del amor.

Y para mí, así como el hombre y la mujer son mitades de un todo, también lo son el amor y la meditación…Meditación es hombre; amor es mujer…En su unión, está la unión del hombre y la mujer; y en esa unión, formamos el ser humano trascendente -que no es ni hombre ni mujer…

A no ser que construyamos al hombre trascendente en la tierra, no hay demasiadas esperanzas…Pero siento que mi gente es capaz de hacer lo aparentemente imposible…

CIRCULO DE AMOR

Shiva dijo:

"Sentí las cualidades sutiles de la creatividad penetrando en tu pecho y asumiendo delicadas configuraciones..."

Solamente concentrate en tus senos, sentite uno con ellos, olvidate del resto de tu cuerpo; llevá tu conciencia total a los senos, y van a pasarte muchos fenómenos... Si podés hacerlo, si podés concentrarte totalmente cerca de los senos, todo tu cuerpo va a perder peso, y te va a envolver una profunda dulzura que va a vibrar a todo tu alrededor... adentro tuyo, arriba, abajo, por todas partes...

En realidad, todas las técnicas que se desarrollaron, en su gran mayoría fueron creadas por hombres, por eso siempre se dan centros que son más fáciles de seguir para los hombres...

Según tengo entendido, solamente Shiva dio algunas técnicas básicamente para mujeres.

Bueno; un hombre no puede hacer esta técnica; en realidad, si un hombre se trata de concentrar cerca de sus tetillas, se va a poner muy intranquilo. Probá, vas a ver: en menos de 5 minutos vas a sentir el sudor. Vas a sentirte muy intranquilo, porque los pechos del hombre son de polaridad negativa... Vas a sentirte nervioso, incómodo, vas a sentir que algo anda mal en tu cuerpo, que está enfermo.

Pero los pechos de la mujer son positivos; si las mujeres se concentran cerca de sus senos, se van a sentir muy contentas, muy alegres, se va a impregnar todo su ser de dulzura, y su cuerpo va a perder gravedad... Se van a sentir tan livianas como si fueran a volar... Y con esta concentración, van a cambiar muchas cosas: una de ellas es que vas a volverte más maternal. Tu relación con todo el mundo va a hacerse más maternal -va a haber más compasión, más amor... Pero esta concentración cerca de tus senos la tendrías que hacer de una forma muy relajada, sin ninguna tensión... Si estás tensa, se va a formar una división entre tus senos y vos; por eso relajate y disolvete en ellos...Y sentí que vos ya no existís, que solamente están tus senos...

Si el hombre tuviese que hacer lo mismo, lo tendría que hacer con su centro sexual, no con sus tetillas; de ahí la importancia del primer chackra en todos los Kundalini Yogas; él se tiene que concentrar en la raíz del pene, porque ahí tiene su creatividad, ahí está su polo positivo; y acordate siempre de esto: nunca te concentres en nada negativo, porque con lo

negativo va a venir todo lo negativo; de la misma forma, con lo positivo va a venir todo lo positivo…

Cuando se unen el hombre y la mujer, estos dos polos -el negativo que está en la parte superior del hombre, y el positivo que está en la inferior, y el negativo que está en la parte inferior de la mujer y el positivo que está en la superior-, se unen y se forma un círculo…Ese círculo es de alegría pero no e común…En los actos sexuales corrientes, este círculo no se da -por eso te sentís tan atraído hacia el sexo, y al mismo tiempo también repelido…Lo sentís tanto, lo necesitás tanto, lo pedís tanto, que cuando te lo dan, cuando está ahí, sentís frustración -no pasa nada…Esto es posible solamente cuando ambos cuerpos están tan relajados y tan abiertos entre sí, sin ningún miedo, sin ninguna resistencia, es tan completa la entrega que las electricidades pueden fusionarse, unirse y volverse un círculo…

Entonces, se dá un fenómeno muy extraño…el tantra lo registró…-Por ahí vos no te enteraste de este fenómeno, el más extraño de todos: Cuando dos amantes se unen realmente y se convierten en un círculo, se da un intercambio intermitente; por un momento, el amante se vuelve la amada y la amada pasa a ser el amante…Y al rato, otra vez el amante es el amante y la amada, la amada…Por un momento, el hombre se convierte en la mujer y la mujer en el hombre -porque está moviéndose el círculo, está moviéndose la energía, se pudo formar el círculo… Por eso va a pasar que el hombre va a estar activo por un buen rato y después se va a relajar y la mujer va a ser la activa…Eso quiere decir que la energía masculina pasó al cuerpo femenino, que ella va a ser activa, y él va a estar pasivo…Y esto va a seguir y seguir…

Comúnmente, sos hombre o mujer; sin embargo, haciendo el amor profundamente, en profundo orgasmo, por momentos se va a dar que te vas a convertir en mujer, y la mujer en hombre…Y esto van a sentirlo, van a sentirlo absolutamente y van a reconocer que la pasividad cambia...

En la vida hay un ritmo; en todo hay un ritmo. Respirás, va el aire para adentro, y después de un momento, para, y no hay movimiento. Nuevamente, sigue el movimiento, y sale el aire... Después, se detiene otra vez, una pausa, se queda inmóvil, y sigue el movimiento otra vez... Movimiento, quietud, movimiento... Tu corazón late…un latido, pausa, otro latido…El

latido es actividad, la pausa es pasividad; el latido es masculino, la pausa, femenina…

La vida es ritmo…Cuando dos personas se unen, se forma un círculo: va a haber pausas para ambos…Sos mujer, de pronto, hay una pausa, y ya no sos más mujer, te volviste hombre…Sos hombre y mujer y hombre…Y cuando sientas estas pausas, vas a sentir también que cerraste el círculo…

ESTREMECETE EN EL SEXO

Shiva dijo:

"Cuando en un abrazo se sacudan tus sentidos como hojas, estremecéte…"

"Cuando en un abrazo", en una profunda comunión con tu amante, "se sacudan tus sentidos como hojas, estremecéte".

Llegamos incluso a tener miedo: cuando la gente hace el amor, por lo general no deja que sus cuerpos se muevan demasiado, porque si lo hacen, el acto sexual se extiende a todo el cuerpo... Podés controlarlo cuando está localizado en el centro sexual; entonces la mente puede controlar; en cambio, cuando se extiende a todo el cuerpo, no; podés ponerte a temblar, podés ponerte a gritar y no vas a poder controlar tu cuerpo una vez que este toma las riendas…

Generalmente, reprimimos los movimientos; particularmente, en todo el mundo, reprimimos todos los movimientos, en especial el temblar de las mujeres…Ellas se quedan quietas, como cuerpos muertos; vos le hacés algo a ellas; ellas no te hacen nada a vos; son simples compañeras pasivas…¿Porqué pasa esto?,

¿Por qué en todo el mundo los hombres reprimen a las mujeres en semejante forma? Porque tenemos miedo -porque una vez que poseemos el cuerpo de la mujer, es muy difícil para un hombre satisfacerla, porque una mujer puede tener orgasmos en cadena, pero el hombre no; el hombre puede tener solamente un orgasmo, en cambio, la mujer puede tener una cadena de ellos…Hay casos reportados de orgasmos múltiples...Cualquier mujer puede tener por lo menos 3

orgasmos en cadena, pero el hombre solamente puede tener uno; y con el orgasmo del hombre se excita la mujer, que ya está lista para más orgasmos; entonces la cosa se pone difícil, ahora, ¡Cómo nos las arreglamos!
¡Sacudite!, ¡Vibrá! Dejá que todas las células de tu cuerpo bailen y esto va para ambos…La amante también baila, todas sus células vibran…Solamente así se van a poder encontrar ambos, y este encuentro no va a ser mental; va a ser un encuentro bioenergético…

Estremecerse es sencillamente maravilloso, porque cuando te ponés a temblar en tu acto sexual, la energía fluye por todo el cuerpo, vibra por todo el cuerpo…Se involucran todas las células de tu cuerpo, se llenan de vida, porque toda célula es una célula sexual…

Nacemos porque se unieron dos células sexuales, de esta forma se creó tu ser y tu cuerpo; esas dos células sexuales están en todas partes dentro de tu cuerpo; ellas se multiplicaron y multiplicaron y multiplicaron, pero tu unidad básica se mantiene, y esta es la célula sexual…Cuando te estremecés en todo tu cuerpo, no solamente se da un encuentro tuyo con tu amante; también adentro de tu cuerpo, cada célula, se une con su célula opuesta…y este vibrar lo demuestra…Puede parecer animal, pero el hombre es un animal, y no tiene nada de malo…

Entregáte, estremecéte, y mientras lo hacés, no te quedes distanciado; no seas un espectador, porque la mente es el espectador…¡No te mantengas por encima! Se el estremecimiento mismo, volvete el temblor; olvidate de todo y se el vibrar…No está estremeciéndose tu cuerpo, sos vos, todo tu ser; vos llegás a ser el estremecimiento mismo; de esta forma ya no hay dos cuerpos, dos mentes…Al principio hay dos energías que se estremecen, pero al final hay solamente un círculo -no dos…

¿Qué va a pasar en este círculo? La unidad…Vas a ser parte de una fuerza existencial -no de una mente social, sino de una fuerza existencial…Vas a formar parte de todo el cosmos…En ese temblor vas a ser parte de todo el cosmos; ese es un momento de gran creación…De ser cuerpos sólidos pasaron a disolverse, se volvieron líquidos que fluyen uno en el otro…La mente se pierde, se pierde la división…Logran la unidad…

Esto es *adwaita*: esto es no dualidad; y si no podés sentir esta no dualidad, todas las filosofías de no-dualidad son inútiles, son

solamente palabras…Una vez que conocés este no-dual momento existencial, recién entonces podés entender los Upanishads; recién entonces podés entender a los místicos -lo que quieren decir cuando hablan de unidad cósmica, de una totalidad…Porque recién entonces no estás separado del mundo, ni ajeno a él; de esta forma, la existencia se convierte en tu hogar; y con este sentimiento de que
"Ahora me siento en casa en la existencia…"
desaparecen todas las preocupaciones; recién entonces no hay angustia, no hay lucha, no hay conflicto.

Esto es lo que Lao Tzu llama *Tao*, lo que Shankara llama *adwaita*…Vos podés elegir tu propia palabra, para nombrarlo, pero mediante un abrazo con profundo amor, es fácil sentirlo… Mantenete vivo, estremecéte y llegá a ser ese vibrar…

CIRCULO DE AMOR ESTANDO SOLO

Shiva dijo:

"Incluso recordando la unión, sin el abrazo, ¡la transformación!"

Una vez que conociste las dos meditaciones anteriores, incluso tu compañero ya no es necesario…Solamente tenés que acordarte del acto y entrar en él…Pero primero tenés que tener la sensación; si ya la conocés, podés entrar en el acto sin tu compañero…Esto es un poco difícil, pero puede darse… Y a no ser que se dé, sos dependiente: se forma cierta dependencia; y esto pasa por muchas razones.

Si tuviste la sensación, si conociste ese período de tiempo en el que vos no estabas ahí, sino que solamente eras una energía vibrante, cuando los dos se habían fusionado en uno y se había formado un círculo entre tu energía y la de tu compañero, bueno, en ese momento tampoco había compañero…En ese momento, solamente estabas vos y para tu compañero lo mismo, vos no estás, está solamente él o ella…Esa unidad se centra adentro tuyo, el compañero ya no está más ahí; y para las mujeres es más fácil tener esta sensación, porque siempre hacen el amor con los ojos cerrados…

Durante la técnica, es bueno que mantengas los ojos cerrados; porque así solamente está presente el sentimiento interno del círculo, el sentimiento interno de unidad…Así que solamente acordate…

Cerrá los ojos, acostate como si estuvieras con tu compañero; solamente acordate y tratá de sentirlo; vas a sentir cómo se estremece de a poco tu cuerpo y empieza a temblar… ¡Permitíselo! Olvidate por completo que el otro no está con vos, movete como si realmente estuviese ahí con vos…y vas a notar como el 'como si' se da solamente al principio, porque después, el otro va a estar ahí…Movete como si de verdad estuvieses haciendo el amor…Hacé todas y cada una de las cosas que harías con tu compañero; gritá, movete, sacudite…En seguida vas a sentir que se forma el círculo, pero esta vez el círculo no se creó con un hombre o una mujer; si sos hombre, entonces todo el universo se convirtió en mujer, y si sos mujer, todo el universo se volvió hombre…Ahora estás en una profunda comunión con la existencia misma, y la puerta, el otro, ya no está ahí…

El otro es solamente una puerta; cuando hacés el amor a una mujer, en realidad es a la existencia misma a quien le estás haciendo el amor; la mujer es solamente una puerta; el otro es solamente una puerta para el todo, pero vos estás tan apurado que nunca lo sentís…Si se quedan juntos los dos, en comunión, abrazados profundamente durante horas; se van a olvidar del otro, y el otro va a llegar a ser solamente una extensión del todo…Una vez que conozcas esta técnica, la podés usar vos solo, y cuando puedas hacer esto, vas a lograr una nueva libertad -la libertad del otro…

Y realmente es así, toda la existencia se convierte en el otro -tu amante- y a esta técnica la podés usar continuamente, y uno puede mantenerse en constante comunión con la existencia…Y después la podés hacer también en otras dimensiones: por ejemplo, caminando a la mañana; así vas a estar en comunión con los el aire, con el sol que está saliendo, con las estrellas y los árboles…También podés hacerlo a la noche, mirando las estrellas; o mirando la luna…Podés hacer el amor con todo el universo una vez que ya sabés cómo…

Pero es bueno que empieces con seres humanos porque son los que más cerca tenés -son la parte más cercana del universo… Pero ellos son prescindibles; podés dar un salto y olvidarte de la puerta totalmente…

“Incluso recordando la unión, sin el abrazo, ¡la transformación!”

Y vas a transformarte, vas a renovarte...

El Tantra dice que te metas en eso totalmente; solamente olvidate de vos mismo, de tu civilización, de tu religión, de tu cultura, de tu ideología…Olvidate de todo; solamente metete en el acto sexual, movete en él totalmente, no te guardes nada; quedate totalmente sin pensamientos; solamente así se da la conciencia que llegaste a ser uno con alguien; y esta sensación de unidad puede después separarse del compañero, y puede también usarse con todo el universo…Podés hacer el amor con un árbol, con la luna, con cualquier cosa…Una vez que sabés cómo formar el círculo, podés hacerlo con cualquier cosa…-incluso con nada…

Y realmente podés formar este círculo adentro tuyo, porque el hombre es hombre y mujer a la vez…Sos los dos, porque fuiste creado por ambos; fuiste creado por hombre y mujer, así que la mitad de vos sigue siendo el otro... Podés olvidarte de todo completamente, y podés formar el círculo en tu interior… Cuando formaste el círculo en tu interior (cuando se une tu hombre interno con tu mujer interna, y tu mujer interna se une con tu hombre interno), vivís un abrazo con vos mismo; y solamente cuando se forma este círculo, se logra el celibato verdadero; sino, todos los celibatos son perversiones, y como tales, van a generar sus propios problemas…Cuando se forma este círculo en tu interior, te liberás…

OBSTACULOS PARA LA MEDITACION

LAS DOS DIFICULTADES

Solamente hay dos dificultades en el camino de la meditación: una es el ego…La sociedad, la familia, la escuela, la iglesia, todos a tu alrededor te están preparando continuamente, para que seas egoísta; incluso la psicología moderna se basa en la fortificación del ego…

EL EGO

Toda la idea de la psicología moderna, de la educación moderna, es que a no ser que uno tenga un ego fuerte, no puede ser capaz de luchar en la vida, donde hay tanta competencia; que si sos un hombre humilde, cualquiera va empujarte a un costado y no vas a poder progresar; que necesitás un ego de acero, fuerte, para luchar en este mundo competitivo; que solamente así vas a poder tener éxito…En cualquier campo -puede ser en los negocios, en la política, o en la profesión que sea…-, que tenés que tener una personalidad muy afirmativa, y toda nuestra sociedad se orienta a producir esta personalidad afirmativa ya en el niño…Desde el comienzo mismo le decimos:

“Se el primero de la clase…”

Cuando el niño llega al primer puesto, todos lo alaban…¿Qué estamos haciendo? Estamos alimentando su ego de entrada; le estamos formando cierta ambición:

“Seguí así, y podrás llegar a ser el presidente de la nación, o el primer ministro…”

El niño empieza su jornada con estas ideas y su ego se va haciendo cada vez más grande a medida que va teniendo éxito…

En cualquiera de sus formas, el ego es la enfermedad más grande que le puede pasar al hombre…Si tenés éxito, tu ego se hace grande -este es un peligro porque entonces vas a tener que sacar una gran roca que está bloqueando el camino; y si por el contrario, tu ego es pequeño, no tuviste éxito, probaste que sos un fracaso, y entonces, tu ego se va a convertir en una herida; entonces es doloroso, entonces te genera un complejo de inferioridad tal que también se vuelve un problema… Siempre tenés miedo de empezar cualquier cosa, incluso la meditación, porque sabés que sos un fracaso y que vas a fracasar en esto también…-en esto se convirtió tu mente… Fracasaste en todo, y la meditación es algo tan grande…no la vas a poder lograr…

Si te metés en la meditación con esta idea -que vas a fracasar, que ese es tu destino, que así está echada tu suerte-, por supuesto que no lo vas a lograr…Entonces, tenemos que si el ego es grande, te impide; y si es muy pequeño, se vuelve una herida que también te impide…En ambos casos el ego es uno de los problemas…

En el vientre materno, todo niño es profundamente feliz; claro que él es inconciente de este hecho, no sabe nada de esto… Esta tan unido a su felicidad que no hay alguien que se pueda dar cuenta de esto…La felicidad es su ser y no hay diferencia entre el que conoce y lo conocido; entonces es natural que el niño no sea conciente de su felicidad.Uno llega a ser conciente solamente cuando perdiste algo…

Es así; es muy difícil conocer algo sin haberlo perdido, porque cuando no lo perdiste, estás tan unido a eso, en una forma tan total, que no hay distancia entre el observador y lo observado… Son uno, lo conocido y el conocedor son la misma cosa…

Todo niño se encuentra en un profundo estado de felicidad… Los psicólogos también están de acuerdo con esto; ellos dicen que toda la búsqueda religiosa no es otra cosa que la forma de volver a encontrar el útero materno; que la búsqueda religiosa es una búsqueda para hacer de toda esta existencia un útero…

El niño está en absoluta armonía con su madre; él nunca deja de estar en armonía con ella; él no sabe que en realidad es distinto de la madre…Si su madre está sana, el niño esta sano; si en cambio, ella se enferma, también se va a enfermar el niño; si su madre se pone triste, el niño se pone triste; si su madre, se pone contenta, el niño también se va a poner contento…Si su madre baila, el niño baila; si en cambio, se sienta en silencio, el niño se sienta en silencio también…El niño todavía no tiene sus propias fronteras…Esta es la felicidad más pura que existe, pero hay que dejarla atrás…

El niño nace, y de repente lo sacan de su centro; de repente lo sacan de raíces de la tierra, de su madre…Pierde su fuente y no sabe quien es; y tampoco tenía la necesidad de saberlo cuando estaba con su madre; no tenía necesidad…-él lo era todo y no tenía que saber nada, no había diferencias, no existía el 'vos', entonces no había motivo para el 'yo'…La realidad era indivisible; era adwaita -pura adwaita, pura no dualidad…

Pero una vez que nace el niño, se corta el cordón umbilical y empieza a respirar por su cuenta; de repente todo su ser se vuelve una búsqueda para saber quien es…Esto es natural; ahora empieza a tomar conciencia de sus límites -su cuerpo, sus necesidades…A veces está feliz, otras infeliz; por momentos está satisfecho, por momentos no, a veces tiene hambre y llora y no hay señas de la mamá por ningún lado; otras veces está en el pecho de la madre, otra vez gozando la unidad con ella…Pero ahora hay muchos estados de ánimo y muchos climas, y de a poco, va a empezar a sentir la separación…Se produjo el divorcio; el matrimonio se rompió…

El estaba absolutamente casado con la madre; desde ahora, en cambio, va a vivir separado; y además va a tener que descubrir quien es…Durante toda la vida, uno va tratando de descubrir quien es; y este es el asunto más fundamental…

Primero, el niño se hace conciente de 'mío', después de 'mí', después de 'tú', y después de 'yo'; así procede; este es el procedimiento preciso, exactamente en ese orden…Primero toma conciencia de 'mío'…Fijate, observalo, porque esta es tu propia construcción, la estructura misma de tu ego…Primero el niño toma conciencia de 'mío' -este juguete es mío, esta madre es mía, ya empieza a poseer, el primero que aparece es el que posee, la posesividad es muy básica, de ahí que todas las religiones digan que te vuelvas no posesivo, porque con la posesividad empieza el infierno…

Mirá a los niños pequeños: son muy envidiosos, posesivos, cada niño trata de arrancarle algo a los otros y
trata de proteger sus propios juguetes…Y vas a ver niños muy violentos, casi indiferentes a las necesidades de los demás niños; si uno de ellos juega con su juguete y viene otro niño, vas a ver a un Adolfo Hitler, a un Gengis Kan, a un Nadirsha…Se va a prender de su juguete, lo va a tratar de golpear, va a buscar pelea…Es una cuestión de territorio, una cuestión de dominación…

La posesividad llega antes que nada, este es el veneno básico; y el niño lo primero que dice es:

"Esto es mío".

Una vez que entró el 'mío', te volvés un competidor de todo el mundo; una vez que entró el 'mío', tu vida se vuelve una vida de competencias, luchas, conflictos, violencia, agresión…

El paso que le sigue después de 'mío' es 'mí'…Cuando hay algo que podés reclamar como tuyo, de repente, a través de ese reclamo surge la idea que ahora vos sos el centro de tus posesiones…Las posesiones se vuelven tu propio territorio, y mediante estas aparece una nueva idea: 'mi'.

Una vez que te afirmaste con el 'mi', podés ver claramente que tenés un límite, que los que están afuera de esos límites son 'vos'…El otro se hace claro; ahora empiezan a desintegrarse las cosas…

El universo es uno, es una unidad, no hay nada dividido, todo está conectado con todo lo demás…Es una tremenda red interconectada…

Vos estás conectado a la tierra, estás conectado a los árboles, a las estrellas, a su vez, las estrellas están conectadas con vos, con los árboles, con los ríos, con las montañas…Todo está interconectado, no hay nada separado, y es que no puede estarlo, la separación es imposible…

En cada momento estás respirando -inhalás, exhalás…- constantemente hay un puente con la existencia…Comés; la existencia entra en vos; defecás, la existencia se vuelve abono…La manzana del árbol va a hacerse parte de tu cuerpo mañana y otra parte de tu cuerpo va a salir y va a hacerse abono, va a hacerse comida para el árbol…es un dar y recibir continuo, y no para ni por un segundo…Cuando pare, te morís…

¿Qué es la muerte? La muerte es separación…Estar en unidad es estar vivo, no estarlo es estar muerto, así que cuanto más pienses:

"Estoy separado", más insensible vas a volverte, más muerto, más inerte, más apagado… Cuanto más conectado te sientas, en cambio, más va a ser parte de vos toda esta existencia y vos parte de ella…Una vez que hayas comprendido que recíprocamente somos miembros los unos de los otros, repentinamente cambia tu visión; ya no son más extraños estos árboles, porque te están preparando la comida continuamente…Cuando inhalás tomás oxígeno, cuando exhalás das dióxido de carbono, los árboles inhalan dióxido de carbono y exhalan oxígeno -hay una comunión constante…Estamos en armonía, la realidad es una unidad, y con la idea de 'mi' y 'vos'

salimos de ella…Y una vez que un concepto equivocado se arraiga en tu interior, se pone de cabeza toda tu visión…

Entonces, 'mi', después 'vos' y después como un reflejo surge el 'yo'…El 'yo' es el más sutil, la forma más cristalizada de la posesividad; una vez que pronunciaste 'yo', cometiste sacrilegio; una vez que dijiste 'yo', te cortaste completamente de la existencia -en realidad no te cortaste, sino te morirías, pero en tus ideas estás completamente sacado de la realidad, desde ahora vas a estar en una lucha continua con la realidad, vas a pelearte con tus propias raíces, vas a pelearte con vos mismo...

Por eso, Buddha dice:

"Se como un tronco flotando…"

Solamente podés ser como un tronco si abandonaste la idea del 'yo' -sino no podés ser una hoja, porque la pelea va a seguir… Por eso se te hace tan difícil venir a meditar…Si te digo que solamente te sientes en silencio, no podés hacerlo -algo tan simple…Uno pensaría que es lo más sencillo que hay, que no habría necesidad de enseñarlo, que uno solamente se sienta y es…Pero no podés sentarte, porque el 'yo' no puede permitirte ni un solo momento de relajación; porque si lo hace, vas a ser capaz de ver la realidad; y una vez que conozcas la realidad, vas a tener que abandonar al 'yo', por eso no puede persistir… Es por eso que el 'yo' no te permite ni siquiera un día feriado; incluso si te vas a las montañas, o a un campo de veraneo, el 'yo' no va a permitirte ni un solo día feriado, ni siquiera ahí…Va a hacer que lleves tu radio, tu televisor, y que te lleves todos tus problemas para que te mantengas ocupado…Vos habías ido ahí para relajarte, pero seguís con el mismo patrón de comportamiento, y así no te relajás…

El 'yo' no puede relajarse; él vive de tus tensiones, así que se las va a arreglar para generar nuevas tensiones, nuevas preocupaciones, va a fabricar nuevos problemas en forma constante, no va a permitirte ningún descanso, porque si solamente te deja descansar un minuto, empieza a derrumbarse todo el edificio del 'yo' -porque la realidad es tan bella y el 'yo' es tan horrible…

Uno sigue y sigue peleando para imponer su voluntad, sin necesidad…Te la pasás peleando por cosas que de todas formas van a pasar por sí solas, peleás innecesariamente por cosas que

se van a dar solas, te la pasás peleando sin necesidad…Deseás cosas que van a ser tuyas aunque no quieras…En realidad, al desearlas, las vas a perder…

Por eso Buddha dice:

“Flotá en el río, dejá que te lleve al océano…”

‘Mío’, ‘mí’, ‘vos’, ‘yo’ -esta es la trampa; y esta trampa genera miseria, neurosis, locura…

Ahora el problema es este: el niño tiene que pasar por eso, porque no sabe quien es y necesita algún tipo de identidad -tal vez una identidad falsa, pero eso es mejor que no tener ninguna…Necesita alguna identidad, necesita saber exactamente quien es él, entonces se forma un falso centro, porque el ‘yo’ no es realmente tu centro, es en todo caso un falso centro -utilitario, para generar credibilidad, algo que en realidad fabricaste vos, y que no tiene nada que ver con tu verdadero centro…

Tu centro real es el centro de todo, tu ser verdadero es el ser de todo…En el centro, toda la existencia es una -igual que en el sol, la fuente de luz, todos los rayos son uno…Cuanto más lejos llegan, más se separan entre sí…

Tu verdadero centro no solamente es tu centro, es el centro del todo, pero formamos pequeños centros propios, hechos en casa, fabricados por nosotros mismos…Hay una necesidad…porque el niño nace sin fronteras, sin ideas de quién es él, es una necesidad de supervivencia, ¿Cómo va a sobrevivir? Hay que darle un nombre, hay que darle una idea de quién es, y esta idea le va a llegar del exterior, por supuesto: alguien dice que sos lindo, alguien dice que sos inteligente, alguien dice que sos tan vital…Te la pasás coleccionando cosas que te dice la gente…

Así, de todo lo que la gente dice de vos, vas formándote una cierta imagen…jamás mirás adentro tuyo para ver quién sos…Y esa imagen que te formás es falsa porque nadie más que vos puede saber quién sos, y nadie más que vos puede decirte quién sos…Tu realidad interior no está disponible para nadie más que vos, es sencillamente impenetrable para los demás, solamente vos podés estar ahí…

El día que te des cuenta que tu identidad es falsa, ensamblada, que estuviste coleccionando opiniones de la gente…Ponete a pensar, tomate un tiempo, sentate en silencio y pensá quién sos... Van a surgirte muchas ideas, pero vos seguí observando de dónde vienen, y así vas a poder darte cuenta de su origen: algunas cosas vienen de tu madre -mucho, cerca del 80 al 90 por ciento; otras cosas viene de tu padre, otras de tus profesores, otras de tus amigos, otras de la sociedad… Solamente observá y vas a darte cuenta de dónde vienen, en forma precisa…Nada viene de vos, ni siquiera el 1 por ciento viene de vos…¿Qué clase de identidad es esta, en la que vos no contribuiste en absoluto? Cuando en realidad, deberías ser el único que la formó; de hecho, en un ciento por ciento…

Cuando puedas entender esto, la religión se vuelve algo importante, el día que te das cuenta de esto, empezás a buscar alguna técnica, algún método para entrar en tu ser…buscás la manera para llegar a conocer exactamente, realmente, existencialmente quién sos…y basta de coleccionar imágenes de afuera, y basta de pedirle a otros que reflejen tu realidad, ahora vos la vas a encarar directamente, inmediatamente, entrás en tu naturaleza y la sentís ahí…¿Qué necesidad tenés de preguntarle a otros?, Y además, ¿a quién le preguntás? Si ellos son tan ignorantes de ellos mismos, como lo sos vos de vos…Y si ellos no se conocen a sí mismos, ¿Cómo pueden conocerte a vos?

Solamente tenés que ver cómo funcionan las cosas, cómo siguen funcionando las cosas, cómo se siguen dando los hechos: una falsedad lleva a otra falsedad…Prácticamente estás siendo estafado, engañado; y esos que te estafaron, no lo pueden haber hecho a sabiendas; ellos pueden haber sido estafados por otros…Tu padre, tu madre, tus profesores fueron embaucados por otros -sus padres, sus madres, sus profesores…Y, a su vez, te embaucaron a vos…Ahora, ¿vos le vas a hacer lo mismo a tus hijos también?

En un mundo mejor, donde la gente sea más inteligente, más conciente, le van a enseñar al niño que la idea de identidad es falsa:

“Es necesaria, te la damos pero solamente por un tiempo, hasta que vos mismo descubras quién sos…”

No va a ser tu realidad; y cuanto más pronto descubras quién sos, mucho mejor -porque en ese mismo momento, realmente

vas a nacer, y vas a ser realmente verdadero, auténtico; vas a convertirte en un individuo…

Las ideas que reunimos de los otros, nos dan la personalidad y el conocimiento que proviene de nuestro interior, nos da la individualidad…La personalidad es falsa, la individualidad es real; la personalidad es prestada; la realidad, la individualidad, tu autenticidad nunca pueden ser prestadas…Nadie puede decirte quién sos...

Hay por lo menos una cosa que nadie más que vos puede hacer y esto es darte la respuesta de quién sos…No, tenés que ir, excavar en tu propio ser, penetrar capas y capas de identidades, de identidades falsas, y destruirlas una por una…Y por supuesto da miedo entrar en uno mismo, porque aparece el caos…Porque, de alguna manera, te las arreglabas con tu falsa identidad…que además tomaste como propia: sabés que este es tu nombre, que tenés ciertas credenciales, certificados, títulos de universidades, de colegios, prestigio, dinero, un pasado… Tenés algunas maneras de definirte a vos mismo, tenés cierta definición -puede funcionar mal o bien, pero funciona…En cambio, cuando entrás en vos mismo estás abandonando esta 'útil' definición…Claro que va a haber caos…

Antes que llegues a tu centro, vas a tener que pasar por un estado muy caótico, por eso hay tanto miedo, nadie quiere ir hacia adentro; la gente sigue enseñando:

"Conocete a vos mismo…"

Oímos, pero nunca escuchamos, nunca nos preocupamos por eso; tenemos cierta idea en la mente que el caos va a seguir suelto y que nos vamos a perder en ese descontrol, que nos vamos a quedar encerrados en él…

Y por miedo a ese caos, nos prendemos a cualquier cosa que venga de afuera…Pero esto es perder tu vida…

LA MENTE CHARLATANA

El segundo obstáculo en el camino de la meditación es la mente que charla constantemente con sí misma; cuando no podés sentarte ni siquiera un minuto, porque la mente sigue

parloteando: pueden ser pensamientos importantes, no-importantes, significativos, o no-significativos; es un tráfico constante, y siempre en la hora de mayor flujo…

Ves una flor y la verbalizás, ves un hombre cruzando la calle y lo verbalizás…La mente puede convertir todo lo existencial en palabras, todo lo transforma…Estas palabras forman una barrera, y se vuelven una cárcel…Este proceso constante de transformar las cosas en palabras, de la existencia a las palabras, es la barrera, es el obstáculo para la mente meditativa…

Entonces, el primer requisito para el crecimiento meditativo, es estar conciente de tu constante verbalización, y ser capaz de pararla…Solamente ve las cosas, no las verbalices; estate conciente de su presencia, pero no las conviertas en palabras…

Dejá que las cosas estén sin lenguaje, dejá que las personas estén sin lenguaje, dejá que las situaciones estén sin lenguaje… No es imposible, esto es natural y perfectamente posible…Lo artificial, la situación creada, es en realidad la actual, lo que pasa es que nos acostumbramos tanto a ella, llegó a ser tan mecánico, que ni siquiera somos concientes de la transformación, de la conversión de la experiencia a palabras…

Por ejemplo, ahí está el amanecer…Vos jamás estás conciente del intervalo entre el instante en que lo ves y el momento en que lo verbalizás…Ves el solo, lo sentís e inmediatamente lo verbalizás; el intervalo entre verlo y verbalizarlo se pierde, nunca lo sentís…Y es en ese intervalo, en ese lapso, cuando uno se tiene que dar cuenta, cuando uno se tiene que hacer conciente…Uno tiene que ser conciente del hecho que ella amanecer no es una palabra, que es un hecho, una presencia, una situación…La mente en forma automática convierte las experiencias en palabras; estas palabras se acumulan y después van a interponerse entre la existencia (lo existencial) y la conciencia…

Meditación quiere decir vivir sin palabras, vivir no lingüísticamente…Entonces estas memorias acumuladas, estas memorias lingüísticas, se vuelven obstáculos para el crecimiento meditativo…Meditación quiere decir vivir sin palabras, en una situación no lingüística; a veces, se da espontáneamente, por ejemplo cuando te enamorás de alguien…Si realmente estás enamorado de alguien, entonces sentís su presencia, no el lenguaje…Cuando dos amantes están

en intimidad, se vuelven silenciosos…No es que no tengan nada que decirse, al contrario, hay una inmensa cantidad de cosas para decirse, pero las palabras nunca están presentes, no pueden estarlo…Ellas llegan solamente cuando desaparece el amor…

Si dos amantes jamás están en silencio, si siempre se la pasan hablando, es una indicación que el amor murió, ahora tienen que llenar el vacío con palabras…Cuando el amor está vivo, no hay palabras, porque la existencia misma del amor es tan abrumadora, tan penetrante, que se cruza la barrera del lenguaje, de las palabras, y por lo general, solamente la puede cruzar el amor…

La meditación es la culminación del amor: amor no sólo por una persona, sino por toda la existencia…Para mí la meditación es una relación viva con la existencia total que nos rodea; si podés vivir enamorado con cualquier situación, es porque estás en estado meditativo…

La sociedad te da el lenguaje; no puede existir sin él, lo necesita; pero la existencia no…No estoy diciendo que seas mudo, tenés que usar el lenguaje, pero el mecanismo de verbalización tiene que ser justamente eso, un mecanismo que puedas prender y apagar…Cuando existas como ser social, necesitás este mecanismo, sin él no podés existir en la sociedad; pero cuando estás sólo con la existencia, lo tenés que apagar, tenés que poder hacerlo, sino, es porque este mecanismo se volvió loco…Si no podés apagarlo, -si sigue y sigue, y no podés apagarlo, quiere decir que el mecanismo te poseyó a vos, que te convertiste en su esclavo…La mente tiene que ser solamente un instrumento, no el amo; pero el hecho es que se convirtió en el amo…

Y cuando el amo es la mente, hay un estado no meditativo; en cambio cuando vos sos el amo, cuando tu conciencia es el amo, hay un estado meditativo…Entonces meditación significa tener decisión sobre el mecanismo, significa ser el amo del mecanismo…

La mente y su funcionamiento lingüístico, no es lo último; vos estás más allá, y la existencia está más allá…La conciencia está más allá de la lingüística…Cuando la conciencia y la existencia son una unidad, están en comunión, y este estado se llama meditación…Meditación es la comunión entre la conciencia y la existencia…

Tenés que abandonar el lenguaje, y no quiero decir que lo empujes a un costado, que lo reprimas o elimines, lo que quiero decir es que algo que es necesario para la sociedad, se volvió para vos una hábito de 24 horas y esto no es necesario…

Cuando caminás necesitás mover tus piernas, pero no las tenés que mover cuando estás parado…Si tus piernas siguen ‘caminando’ mientras estás sentado, entonces estás loco, entonces tus piernas se volvieron locas…Tenés que poder ‘apagarlas’…Lo mismo cuando cuando no estás hablando con nadie, no tiene que haber lenguaje…El lenguaje es solamente un instrumento para hablar, una técnica para comunicarse; cuando tenés que comunicar algo, usás el lenguaje, pero cuando no te estás comunicando con nadie, no debería haber lenguaje…

Si podés hacer esto -y es posible si lo entendés-, entonces podés crecer en la meditación…Digo: “Podés crecer”, porque los procesos de la vida no son nunca adiciones muertas, siempre son un proceso creciente; por eso la meditación es un proceso creciente, no una mera técnica…Una técnica siempre es una cosa muerta, se te puede agregar a vos, pero en cambio un proceso siempre es algo vivo, que crece y se expande…

Necesitamos el lenguaje, pero no siempre tenemos que quedarnos en él, tiene que haber momentos en los que seamos existenciales y no haya verbalización, en los que solamente existamos…y no se trata de estar vegetando -porque la conciencia está presente, y además está mucho más aguda, más viva, porque el lenguaje en realidad enturbia la conciencia; el lenguaje tiene que ser repetitivo, pero la existencia jamás lo es, por eso el lenguaje genera aburrimiento…Cuanto más importante sea para vos el lenguaje, y más orientación lingüística tenga tu mente, más aburrido vas a estar…Porque el lenguaje es una repetición y la existencia no se repite…

Cuando ves una rosa, no hay repetición, es una rosa nueva, completamente nueva; jamás existió antes y jamás va a existir otra vez…Está ahí por primera y última vez…Pero cuando decimos ésta es una rosa, la palabra ‘rosa’ sí es una repetición: siempre estuvo ahí y siempre va a estarlo…Mataste lo nuevo con una palabra vieja…

La existencia siempre es joven, y el lenguaje siempre es viejo… Mediante el lenguaje sencillamente te escapás de la existencia,

mediante el lenguaje sencillamente te escapás de la vida, porque el lenguaje está muerto…Cuanto más te comprometas con el lenguaje, más va a matarte… Un erudito está completamente muerto, porque él mismo es el lenguaje, palabras y nada más que palabras…Sartre escribió su autobiografía, la tituló: Palabras…

Meditación quiere decir: viviente, totalidad viviente, y podés vivir totalmente solamente cuando estás en silencio…El estar en silencio no significa estar inconciente; podés estar en silencio e inconciente, pero ése no va a ser un silencio viviente -otra vez te habrás equivocado…

Entonces, ¿Qué hay que hacer? La pregunta es pertinente… Observála -no trates de frenarla, no hay necesidad de hacer ninguna acción en contra de la mente…En primer lugar, ¿quién lo va a hacer? Sería la mente peleando con ella misma; vas a dividir tu mente en dos, una que trata de mandar, la tirana, que trata de matar a su otra parte -lo cual es absurdo, es un juego estúpido que puede volverte loco…No trates de frenar la mente o el pensamiento -solamente observála, permitíla, dejala en total libertad, dejala que corra lo rápido que quiera, no trates de ninguna forma de pararla, solamente se un espectador, ¡Es hermoso!

La mente es uno de los mecanismos más hermosos…La ciencia todavía no fue capaz de inventar nada paralelo, la mente todavía sigue siendo la obra maestra -tan complicada, tan tremendamente poderosa, con tantas potencialidades… ¡Observala!, ¡Disfrutala!

Y no la mires como a una enemiga, porque si la mirás así, no la podés mirar realmente; ya entrás con prejuicios, estás en contra suyo de entrada, ya decidiste que que hay algo equivocado en tu mente, ya concluiste…Y siempre que mirás a alguien como a un enemigo, nunca lo mirás con profundidad, nuca lo mirás a los ojos, más bien lo evitás…

Observar la mente quiere decir mirarla con profundo amor, con profundo respeto, con reverencia…-¡Es un regalo de Dios para vos! No hay nada de malo en la mente como tal, no hay nada de malo en el pensar como tal; es un proceso hermoso, como lo son otros tantos procesos…Las nubes flotando en el cielo son hermosas -¿Porqué no los pensamientos flotando en tu cielo interno? Las flores brotando en los árboles son hermosas -¿Porqué no los pensamientos floreciendo en tu ser? El río

corriendo hacia el océano es hermoso -¿Porque no ese flujo de pensamientos que corren por alguna parte a un destino desconocido? ¿No es bello?

Mirá con profunda reverencia, no seas un luchador, se un amante…Observá los sutiles matices de la mente, las vueltas repentinas, los bellos giros, los saltos repentinos, los juegos que va haciendo, los sueños que va tejiendo -la imaginación, la memoria, las mil y una proyecciones que genera…¡Observá! Quedate a un costado, distante, no te involucres, y de a poco, vas a empezar a sentir…

A medida que se va profundizando tu observación, se hace más profunda tu conciencia; empiezan a aparecer brechas, intervalos…Se fue un pensamiento y el otro todavía no llegó; hay una brecha…Pasó una nube, la próxima todavía no vino, hay una brecha…

En estas brechas, vas a tener por primera vez destellos de no-mente, vas a sentir el sabor de la no-mente…

Podés llamarlo el sabor del Zen, del Tao, o del Yoga; en esos pequeños intervalos, de repente, el cielo está despejado y brilla el sol, de pronto el mundo se llena de misterio porque cayeron todas las barreras, ya no está la pantalla en tus ojos, ahora podés ver con claridad, ves en forma penetrante, toda la existencia se vuelve transparente…

Al principio, estos van a ser solamente raros momentos, pocos y distanciados; pero igualmente van a darte vislumbres de lo que es el samadhi…Pequeños pozos de silencio -van a venir y van a desaparecer, pero ahora sabés que vas por buen camino -empezás a observar otra vez…

Cuando pasa un pensamiento, miralo; cuando llega el intervalo, miralo…Las nubes son bellas, la luz del sol también…Ya no estás eligiendo, ahora no tenés una mente fija, ya no decís:

“Preferiría solamente los intervalos…”

Eso es estúpido -porque una vez que te apegaste a querer solamente los intervalos, te decidiste otra vez en contra del pensar, y así esos intervalos van a desaparecer…Porque estos se dan solamente cuando estás muy distanciado, por sobre encima…Sencillamente pasan, no los podés traer vos, suceden, no los podés forzar, son sucesos espontáneos…

Seguí mirando, dejá que los pensamientos vayan y vengan -adonde sea-, ¡No hay nada que esté mal! No los trates de manipular y no los trates de dirigir, dejá que se muevan con total libertad, y así se van a dar intervalos mayores, vas a ser agraciado con pequeños satoris, mini-satoris…Van a haber momentos en los que van a pasar varios minutos sin pensamientos, no va a haber tráfico en absoluto -un silencio total sin perturbación…

A medida que vayan llegando más y más intervalos grandes, va a llegar un punto en que no solamente vas a tener la claridad para ver en el mundo, sino que va a emerger de vos una nueva claridad: ahora vas a poder ver en tu mundo interior…Con los primeros intervalos, va a ver en el mundo exterior -los árboles van a ser más verdes de lo que te parecen ahora, vas a sentirte rodeado de una música infinita -la música de las esferas…Vas a estar, de pronto, ante la presencia misma de Dios…-inefable, misterioso, tocándote aunque no lo puedas agarrar, al alcance de tus manos, pero todavía más allá…Con los intervalos mayores, va a pasarte lo mismo pero por dentro…Dios no solamente va a estar afuera, de repente va a sorprenderte el hecho que El esté adentro también, y es que El no sólo está en lo visible, El también está en el que ve -adentro y afuera... Pero no te apegues a eso tampoco...

El apego es la comida para que la mente siga y siga… Presenciar sin identificación es el camino para pararla sin ningún esfuerzo…Y cuando empieces a gozar de esos momentos de gracia, va a ir aumentando tu capacidad para retenerlos durante más tiempo

Al final, eventualmente, un buen día te volvés el amo; entonces, cuando quieras pensar, lo vas a hacer…Si el pensamiento es necesario, lo vas a usar, y si no lo es, lo dejás descansar…No es que no haya más mente -la mente siempre está ahí, pero vos la podés usar o no, ahora es tu decisión…Igual que las piernas: si querés correr, las usás al máximo, sino, simplemente las descansás -aunque ellas sigan ahí…De la misma forma, la mente siempre está ahí…

La no-mente no está en contra de la mente, la no-mente está más allá de ella…La no-mente no llega cuando mataste y destruiste a la mente, la no-mente llega cuando entendiste a la mente tan totalmente, que el pensar ya no es más necesario, lo reemplazó tu propio entendimiento…

METODOS FALSOS

Meditación no es concentración:

Con las meditaciones podés estar equivocándote; por ejemplo, cualquier meditación que te lleve a una concentración profunda, está equivocada; vas a volverte cada vez más cerrado, en vez de abrirte…Si achicás los límites de tu conciencia concentrándote en algo, y excluís a toda la existencia enfocándote en un solo punto, se va a generar cada vez más tensión en vos; de ahí la palabra ‘atención’, que quiere decir ‘en-tensión’…Concentración, el sonido mismo de la palabra, te da una sensación de tensión…

La concentración sirve pero no es meditación…En el trabajo científico, en la investigación científica, en el laboratorio, necesitás concentración; tenés que concentrarte en un determinado problema, y excluir todo el resto, para que casi no puedas pensar en el resto del mundo, para que tu mundo sea solamente el problema en el que te estás concentrando…Por eso los científicos se vuelven muy despistados…La gente que se concentra demasiado siempre se vuelve despistada, porque no sabe como mantenerse abierta a todo el mundo…

Estaba leyendo una anécdota…

“Traje un sapo”, dijo un científico, un profesor de zoología, sonriéndole a su clase,
“está recién salido del pozo…Vamos a estudiar primero su apariencia externa y después lo vamos a disectar…”

Con mucho cuidado desenvolvió el paquete que traía, y adentro encontró un sandwich de jamón perfectamente preparado…El buen profesor lo miró asombrado…
“¡Que extraño!”, dijo, “recuerdo claramente haberme comido mi sandwich…”

Y eso es lo que les sigue pasando a los científicos…Se focalizan tanto en un solo punto que toda su mente se angosta…Por supuesto, una mente angosta tiene su uso: se vuelve más penetrante, se vuelve como una aguja afilada; toca

exactamente en el punto justo, pero se pierde toda la gran vida que la rodea…

Un Buddha no es un hombre de concentración, es un hombre de conciencia…No trata de achicar su conciencia, al contrario, trata de dejar caer todas las barreras para hacerse totalmente disponible a toda la existencia…Observá la existencia, es simultánea; estoy hablando acá y el ruido del tráfico es simultáneo…El tren, los pájaros, el viento que sopla a través de los árboles -en este mismo momento converge toda la existencia…Vos escuchándome, yo hablándote, y millones de cosas que pasan alrededor…-es tremendamente rica…

La concentración, en cambio, te focaliza en un solo punto, y a un precio muy alto: marginar el 99 % de la vida…Si estás resolviendo un problema matemático, no podés escuchar a los pájaros -van a ser una distracción…Los niños jugando, los perros ladrando en la calle, van a ser una distracción…Por causa de la concentración, la gente trató de escapar de la vida…-ir a los Himalayas, a una cueva, mantenerse aislados, para poder concentrarse en Dios…Pero Dios no es un objeto, Dios es la totalidad de la existencia…en este momento, Dios es la totalidad…Por eso la ciencia nunca va a poder conocer a Dios…El método mismo de la ciencia es concentración y por este método, la ciencia jamás lo va a poder conocer…

Entonces, ¿qué hay que hacer?…Repetir un mantra, hacer meditación trascendental no va ayudarte mucho…La meditación trascendental se volvió muy importante en Norteamérica por su método objetivo, por su mente científica -es la única meditación sobre la que puede hacerse un trabajo científico…Es exactamente concentración, y no meditación, por eso es comprensible para la mente científica…En las universidades, en los laboratorios científicos, en el trabajo de investigación psicológica, está usándose mucho la meditación trascendental…Es concentración, un método de concentración; cae en la misma categoría que la concentración científica, hay una unión entre las dos…Pero no tiene nada que ver con la meditación…

La meditación es tan vasta, tan tremendamente infinita, que no puede hacerse ninguna investigación científica…Solamente si un hombre se vuelve compasión, va a demostrar si la alcanzó o no…Las ondas Alfa no son muy significativas, porque son todavía de la mente y la meditación no es de la mente, es algo del más allá…

Entonces, dejame decirte unas cuantas cosas básicas: primero, que la meditación no es concentración sino relajación -uno solamente se relaja en sí mismo, cuanto más te relajás, más abierto te sentís, más vulnerable, menos rígido…Estás más flexible, y de repente la existencia empieza a penetrar en vos, ya no sos una roca, tenés aberturas…

Relajación quiere decir permitirte a vos mismo caer en un estado en el cual no estás haciendo nada, porque si estás haciendo algo, sigue la tensión…Es un estado de no-hacer: solamente te relajás y disfrutás la sensación de la relajación… Relajate en vos mismo…Simplemente cerrá los ojos, y escuchá todo lo que pasa a tu alrededor…No tenés que sentir nada como una distracción…En el momento en que sientas que algo es una distracción, estás negando a Dios…

En este momento, Dios llega a vos como un pájaro, no lo niegues…El llama a tu puerta como un pájaro, al rato va a venir como un perro ladrando, o como un niño llorando, o como un loco riendo…No lo niegues, no lo rechaces…-aceptalo, porque si lo negás, vas a ponerte tenso…Todas las negativas generan tensión…Por eso, aceptá; si te querés relajar, el camino es la aceptación…Aceptá todo lo que está pasando a tu alrededor, dejá que se convierta en un todo orgánico…que en realidad lo es, lo sepas o no, todo está interrelacionado…Estos pájaros, estos árboles, este cielo, este sol, esta tierra, vos y yo, todos estamos interrelacionados…Formamos parte de una unidad orgánica…

Si desaparece el sol, van a desaparecer también los árboles, y si desaparecen los árboles, vos no vas a poder estar acá porque también vas a desaparecer…Es una ecología, todo está profundamente relacionado entre sí, por eso no niegues nada, porque cuando lo hagas vas a estar negando algo de vos mismo…Si negás a los pájaros cantando, estás negando también algo de vos…

Si te relajás, aceptás…la aceptación de la existencia es la única forma de relajarse…Si te molestan pequeñas cosas, es porque te está molestando tu propia actitud…Sentate en silencio: escuchá todo lo que pasa alrededor tuyo, y relajate…Aceptá, relajate, y de repente, vas a sentir una inmensa alegría que surge de vos…

Y cuando digo observá, no te fuerces a observar, porque así vas a ponerte tenso otra vez, y vas a empezar a concentrarte… Solamente relajate, mantenete relajado, suelto, y mirá…porque, ¿Qué otra cosa podés hacer? Estás ahí, y no hay nada que hacer, todo está aceptado, no hay nada que negar, ni nada que rechazar…Sin lucha, sin pelea, sin conflicto…Solamente observá…acordate: solamente observá…

Meditación no es introspección:

Introspección es pensar en uno mismo, en cambio, el autorecuerdo no es pensar en absoluto: es hacerse conciente de uno mismo…La diferencia es sutil, pero muy grande…

La psicología occidental insiste en la introspección, y la oriental en el autorecuerdo…y ¿Qué hacés cuando hacés introspección? …Por ejemplo, sentís bronca, entonces te ponés a pensar en esta bronca, cómo se originó, etc.…Te ponés a analizar por qué se originó, te ponés a pensar si es buena o mala…La racionalizás pensando que la bronca te vino porque la situación era tal o cual, reflexionás sobre tu bronca, la analizás, pero el foco de tu atención sigue en la bronca, no en tu ser…Toda tu conciencia se enfoca en la bronca: observás, analizás, asociás, pensás en esto, tratando de descubrir cómo evitarla, cómo librarte de ella, cómo hacer para que no te vuelva a pasar… Bueno, este es un proceso del pensar; seguramente la vas a juzgar como 'mala', porque es destructiva…Vas a hacer el voto que :

"Jamás voy a volver a cometer el mismo error…"

Vas a tratar de controlar tu bronca por medio de tu voluntad, por eso la psicología occidental se volvió analítica…Análisis, disección…

La psicología oriental dice:

"Date cuenta; no trates de analizar la rabia, no hay necesidad; solamente observala, pero observala con conciencia, no empieces a pensar…"

De hecho, si empezás a pensar, el pensar mismo se va a volver un obstáculo para observarla…el pensar la va a cubrir con sus ropas, va a ser como una nube rodeándola y se va a perder la

claridad…Entonces, no pienses en absoluto, mantenete en un estado sin pensar, y ***mirá***…

Cuando ni siquiera haya una sombra de pensamientos entre vos y tu bronca, la vas a poder encarar, confrontar…No la disectes, no te preocupes de ir a sus origen, porque su origen está en el pasado…No la juzgues, porque en el momento en que lo hagas, vuelve el pensar…No hagas ningún voto de:
“No lo voy a volver a hacer jamás”, porque ese voto va a llevarte al futuro…Cuando estás conciente, te quedás sintiendo la bronca, exactamente acá y en este instante, no te interesa cambiarla, ni te preocupás en pensar en eso -solamente te interesás en mirarla directamente, cara a cara, de inmediato… Esto es autorecuerdo…

Y su belleza consiste en que si podés mirar tu bronca, ella desaparece…No solamente desaparece en ese momento sino que su misma desaparición por tu observación profunda te da la llave, no tenés necesidad de usar la voluntad, ni de tomar ninguna decisión para el futuro, y tampoco tenés necesidad de ir hasta la fuente original de donde viene, no es necesario… Ahora tenés la llave: observala y desaparece…Y esta observación, está a tu disposición para siempre…Siempre que haya bronca la podés observar, y así esta capacidad de observación va a crecer más profundamente…

En la observación hay 3 etapas: primero, cuando la bronca ya pasó; como si estuvieras mirando la cola de un elefante que acaba de pasar…Cuando la bronca todavía estaba ahí, vos estabas tan metido en ella que realmente no te podías dar cuenta…Cuando la bronca casi desapareció en un 99 %, y solamente queda un 1 %, la última parte, que todavía está yéndose, desapareciendo en el lejano horizonte- en ese instante te das cuenta…Esta es la primera etapa del tomar conciencia… Es bueno, pero no alcanza…La segunda etapa es cuando el elefante está ahí -no solo su cola- sino que la situación está en su plenitud…Estás realmente en el máximo de tu enojo, hirviendo, sacando chispas, y entonces en ese instante te das cuenta.

Pero todavía hay una tercera etapa: la bronca todavía no llegó, está por llegar -no su cola, sino su cabeza…-Justo está entrando en tu zona de conciencia y ahí mismo te das cuenta…Entonces, el elefante no se llega a materializar; mataste al animal antes que nazca…Esto es control de la natalidad…No llegó a darse el fenómeno de la bronca, por lo tanto no dejó huellas…

TRUCOS DE LA MENTE

No te engañes por las experiencias

Todas las experiencias son solamente trucos de la mente, son escapes…La meditación no es una experiencia, es una realización; la meditación no es una experiencia, es más bien, un cese de toda experiencia…

La experiencia es algo que está fuera de vos; el que experimenta es tu ser, y ésta es la diferencia entre la verdadera espiritualidad y la falsa: si vas atrás de las experiencias, tu espiritualidad es falsa; si en cambio vas atrás del que experimenta, es verdadera…y entonces ya no te preocupás por el kundalini, ni por los chackras, ya no te importa nada de todo esto…Estas cosas van a pasarte, pero vos no vas a preocuparte por eso, no vas a interesarte demasiado, y no vas a meterte por estos caminos laterales, sino que vas a ir avanzando hacia el centro interior donde no queda nada, excepto vos, en tu soledad total…Solamente queda la conciencia, sin contenido…

Porque el contenido es la experiencia; cualquier cosa que experimentes es el contenido…Por ejemplo, puedo experimentar sufrimiento, por lo tanto el sufrimiento es el contenido de mi conciencia, y si experimento placer, el placer es el contenido…Puedo también experimentar aburrimiento, entonces él va a ser el contenido, así podés experimentar silencio, y ese silencio va a ser el contenido, lo mismo con el éxtasis…Entonces lo único que hacés es cambiar el contenido -y podés seguir cambiándolo ‘ad infinitum’…-, pero esto no es lo real; lo real es a quien le están pasando estas experiencias -a quien le da aburrimiento, quien siente éxtasis…

La búsqueda espiritual no es lo que está pasando, sino a quien le está pasando…De esta forma no hay posibilidad de que surja el ego…

La mente puede volver

En la meditación, a veces sentís una especie de vacío que en realidad no es tal…Yo lo llamo solamente "una especie de vacío"…Cuando estás meditando, en ciertos momentos, durante unos segundos, vas a sentir como si el proceso de pensar se hubiese interrumpido…Al principio, van a llegar estos intervalos, pero cuando sientas como si el proceso de pensar se hubiese detenido, éste, otra vez, es otro proceso de pensar…y un proceso de pensar muy sutil, ¿qué estás haciendo? Estás diciendo por dentro:

"Ya paró el proceso de pensar…"

Pero, ¿qué es esto? Este es un proceso secundario de pensamiento…Y decís:

"Esto es el vacío…"

Decís:

"Ahora va a pasar algo…"

¿Qué es esto? Otra vez, un nuevo proceso de pensamiento…

Cada vez que te pase esto, no te conviertas en su víctima… Cuando sientas que está descendiendo cierto silencio, no empieces a verbalizarlo porque así lo estás destruyendo… Esperá…-pero no esperes algo en particular, solamente esperá sin hacer nada...

No digas:

"Esto es el vacío…"

Porque en el momento en que lo digas, lo destruiste…Así que solamente miralo, penetrá en él, confrontalo -pero esperá, no lo verbalices…¿qué apuro hay? A través de la verbalización, vuelve a entrar la mente por otro camino y así resultás engañado…Tené cuidado con este truco de la mente…

Al principio, va a pasarte seguro, así que cuando te pase, solamente esperá, no caigas en la trampa…No digas nada, quedate en silencio, entonces vas a entrar realmente en el vacío y ya no va a ser algo momentáneo o temporal, porque cuando conozcas el verdadero vacío, no lo vas a poder perder… Nunca puede perderse lo verdadero, esa es su cualidad...

Cuando conozcas tu tesoro interior, cuando hayas entrado en contacto con lo más profundo de tu esencia, solamente en ese momento, vas a poder entrar en actividad, a partir de ese momento podés hacer lo que quieras, vas a poder vivir una vida común en el mundo, pero el vacío se va a quedar con vos…No lo vas a poder olvidar, va a penetrarte... Vas a oír su música... Hagas lo que hagas, la acción va a estar sólo en la superficie, porque por dentro vas a mantenerte vacío...

La mente puede mentirte

Es común que el buscador se enrede en determinados patrones…

Primero, que muchos buscadores se pierden en la sensación ilusoria de que ya arribaron…Es como esa clase de sueño en el que sentís que estás despierto…Todavía estás soñando, y tu sensación de estar despierto es parte del sueño…

Lo mismo le pasa al buscador…

La mente puede generarte la ilusión que:

“Ahora ya no hay donde ir…ya arribaste”

Las mente es engañosa, y la función del maestro es alertar a quien está en esa situación, que esa no es la realidad, sino parte del sueño…que todavía no arribó…

Esto puede pasarte muchas veces, una y otra vez…Uno puede irritarse y enojarse mucho con su maestro, por la sencilla razón que cada vez que sentís que lo lograste, él te lo quita y te devuelve a tu estado de ignorancia…

Por ejemplo, le estaba pasando esto constantemente a un discípulo alemán -tenía la sensación que se había iluminado…y era tal la fuerza de su ilusión, que no se lo podía guardar para sí, se lo tenía que decir a los demás…

El estaba tan seguro…Esto le pasó 3 veces, y tanto es así que hasta me vino a ver a la India para recibir mi bendición…Su certeza, naturalmente, queda demostrada al venir en busca de mi bendición…

En cada una de las oportunidades, le tuve que decir:

"Tu propia mente te está engañando…En realidad, no pasó nada, sos el mismo hombre de siempre…-el nuevo hombre todavía no llegó, y todo lo que estás haciendo -escribiéndole cartas a las Naciones Unidas, y a otros gobiernos, etc., son solamente diferentes formas de tu ego…Estás atrapado por tu ego…"

Es muy fácil vivir en un bello sueño, lo difícil es ver tus sueños destrozados por la realidad…

En las antiguas escrituras de oriente, le llaman a esto el poder del maya…La mente tiene el poder hipnótico de generar cualquier tipo de ilusión…Si estás desesperadamente atrás de algo, una de las funciones de tu mente es generarte determinada ilusión para frenar tu desesperación…Y esto le pasa a todo el mundo todos los días en sus sueños…pero la gente no aprende…

Por ejemplo, si a la noche vas a acostarte con hambre, esa noche seguramente vas a soñar que comés una comida deliciosa…La mente te trata de ayudar para que no se perturbe tu sueño, porque si no, si tenés hambre, este hambre te tendría que mantener despierto…En cambio, la mente se ocupa de proporcionarte determinado sueño en el que estás comiendo tu comida preferida, lo cual satisface también a tu mente…El hambre sigue ahí, pero no se altera el sueño…Lo que hace es cubrir el hambre por la ilusión del sueño, te protege para que puedas dormir…
podés sentir mientras dormís que tu vejiga está llena…Si la mente no generara el sueño de que vas al baño, y otra vez volvés vacío a la cama, tu dormir se perturbaría -y el dormir es una gran necesidad para el cuerpo…La mente cuida que nada te moleste, para que puedas tener un largo descanso, para que puedas dormir y te sientas rejuvenecido a la mañana siguiente…

Esta es la función habitual de la mente…Y en un plano más alto, pasa lo mismo…Está por un lado el dormir común y corriente, y el despertar común y corriente, que la mente impide, y por otro, en el camino, están el dormir extraordinario y el despertar extraordinario…Pero la mente está programada -es solamente algo mecánico…Solamente hace su trabajo sin preocuparse, porque no tiene forma de comprobar si se trata del dormir

ordinario o del espiritual, o si se trata del despertar ordinario o del espiritual…

Para la mente todo es lo mismo…Su función es mantener tu sueño intacto y formar una barrera para todo lo que la moleste…Si tenés hambre, te da comida; si estás desesperadamente buscando la verdad, te da la verdad, te da también la iluminación…Cualquier cosa que le pidas, va a estar dispuesta a dártela…Porque puede generar la ilusión de lo real, de lo verdadero -ese es su poder intrínseco…

LA MEDITACION COMO TU MASTERCARD

Un discípulo judío de Osho, invita a cenar a una mujer hermosa mujer…Van al restaurante más caro y lujoso de Poona y festejan con espaguetis italianos, sushi japonés y vino francés… Para el postre piden una torta de chocolate alemana y terminan con café brasileño…

Cuando el mozo les trae la cuenta, Goldstein se da cuenta que dejó la billetera en su casa, entonces saca una foto de Osho y se la da al mozo…

“¿Qué es esto?” -le pregunta el mozo
“Es mi Mastercard (*)...”- replica Goldstein…

*Mastercard es un sistema de tarjetas de crédito que en los países más desarrollados es muy común y se usa para pagar cualquier consumo o compra. También Master en inglés significa ‘Maestro’ y ‘Card’ significa ‘Tarjeta’; de ahí la foto...

PREGUNTAS AL MAESTRO

Solamente un testigo puede bailar…

Pregunta: -Bhagwan, vos nos decís continuamente que “seamos concientes”, que “seamos testigos”, pero una

conciencia que solamente presencia, ¿puede cantar, bailar y realmente saborear la vida? ¿Un testigo es un mero espectador de la vida y nunca un partícipe?

Respuesta: -Tarde o temprano, la mente está destinada a hacer esta pregunta…, porque tu mente tiene mucho miedo que vos te transformes en un testigo…¿porqué pasa esto?, porque si te convertís en testigo ella se muere, es la muerte de la mente…La mente es acción -quiere hacer cosas- y ser un testigo es estar en un estado de no-hacer; por eso la mente tiene miedo este miedo; dice:

“Si te volvés un testigo ya no voy a hacerte falta…”

Y en cierta forma la mente tiene razón...

Porque cuando surge el testigo en vos, la mente tiene que desaparecer, igual que cuando prendés la luz de tu cuarto, la oscuridad tiene que desaparecer, es inevitable…La mente solamente puede existir si vos estás profundamente dormido, porque la mente es un estado de ensueño y los sueños solamente pueden existir mientras estás dormido…

Cuando te volvés un testigo, ya no estás más dormido, te despertás, te volvés pura conciencia…-y esta conciencia es tan cristalinamente clara, tan joven y fresca, tan vital y potente…Te volvés una llama intensa, como una vela ardiendo por ambos cabos…Y en ese estado de intensidad, de luz, de conciencia, muere la mente…de suicidio…

Por eso la mente tiene tanto miedo…y por eso te genera tantos problemas... Va a hacerte muchas, muchísimas preguntas, va a hacerte titubear antes de dar el salto a lo desconocido, va a tratar de empujarte hacia atrás... Va a tratar de convencerte de que:

“Conmigo estás mucho mejor, más seguro, a salvo…conmigo vivís en un refugio, estás bien cuidado…Prometo darte todos los cuidados que necesites…Conmigo sos eficiente, hábil…Si me dejás, vas a tener que abandonar todo tu conocimiento, y todas tus seguridades, todas tus protecciones…Vas a tener que abandonar tus armaduras y vas a ir hacia lo desconocido…Estás tomando un riesgo sin necesidad, y sin ninguna razón…”

Entonces, va a tratar de darte hermosas racionalizaciones…Y esta es una de las racionalizaciones que casi siempre le pasan a todo meditador…

Así que no sos vos quien me hace esta pregunta, es tu mente, tu enemiga, que hace la pregunta a través tuyo…Es tu mente la que dice:

“Bhagwan, vos nos decís continuamente que ‘seamos concientes’, que ‘seamos testigos’, pero una conciencia que presencia puede cantar, bailar y realmente saborear la vida…?”

Y yo digo ¡Sí!…Es más, en realidad, sólo una conciencia que presencia puede cantar, bailar y realmente saborear la vida… Puede parecer una paradoja -¡y lo es!-, pero todo lo verdadero siempre es paradójico…Acordate: si la verdad no es paradójica, entonces no es la verdad en absoluto…será cualquier otra cosa menos la verdad…

La paradoja es una cualidad básica, intrínseca de la verdad… Dejá que penetre en tu corazón para siempre: la verdad como tal es paradójica…-Aunque no todas las paradojas son verdad, todas las verdades son paradojas…

La verdad tiene que ser una paradoja, porque tiene que ser ambos polos, el negativo y el positivo, y todavía más, una trascendencia…Tiene que ser vida, muerte…y plus…Cuando digo ‘plus’ quiero decir la trascendencia de ambas…-de ambas y no de ambas…Y esa es la paradoja final…

¿Cómo podés cantar estando en la mente?…La mente genera infelicidad, y de la infelicidad no puede resultar ninguna canción…¿Cómo podés bailar estando en la mente?…-Sí, podrás hacer ciertos gestos huecos y vacíos y llamar a eso baile, pero eso no es un baile en realidad…

Solamente una Meera sabe lo que es un baile verdadero…o un Krishna, o un Chaintanya…esta es la gente que conoce el verdadero baile…Otros podrán saber solamente la técnica del bailar, pero ahí no hay nada que desborde, sus energías se mantienen estancadas…La gente que vive en la mente, está viviendo en el ego…y el ego no puede bailar…Podrá hacer una representación, pero jamás un baile…

El verdadero baile te pasa solamente cuando te volviste un testigo, entonces estás en tal éxtasis, que el éxtasis mismo te

empieza a desbordar…eso es bailar…Cuando el éxtasis mismo empieza a cantar, y la canción brota por sí misma…Y solamente si sos un testigo podés saborear la vida…

De todas maneras, entiendo tu pregunta…Vos estás preocupado con esto que si sos un testigo, te volvés un mero Buddha de la vida, y no es así…Ser un espectador es una cosa y ser un testigo es algo totalmente diferente, cualitativamente diferente…

Un espectador es indiferente…es apagado, está en una cierta especie de sueño, no participa de la vida, tiene miedo, es un cobarde…Se queda al costado del camino y solamente se limita a ver cómo viven los demás…Y eso es lo que vos venís haciendo toda tu vida…Cualquier otro actúa en la película y vos lo ves ¡Sos un espectador! La gente se queda pegada en sus asientos durante horas y horas, frente a sus televisores…-son simples espectadores también…Alguien canta y vos lo escuchás, alguien baila y vos solamente lo mirás…Alguien ama y vos solamente lo ves, no participás…Los profesionales están haciendo lo que tendrías que haber hecho vos por vos mismo…

Un testigo no es un espectador…

Entonces, ¿Qué es un testigo?…Un testigo es alguien que participa, y así y todo se mantiene alerta…Un testigo está en el estado de *wei-wu-wei*…esa es la palabra de Lao Tzú, y quiere decir acción a través de la inacción…Un testigo no es alguien que se escapó de la vida, sino alguien que vive en la vida mucho más totalmente, mucho más apasionadamente, pero así y todo, se mantiene como un observador en lo más profundo de sí mismo, sigue recordando:

“Soy una conciencia…”

Probá…Caminando por la calle acordate que vos sos una conciencia…El caminar sigue su curso, pero ahora le agregás algo nuevo -una nueva riqueza, una nueva belleza…Le ponés algo de tu interior al acto exterior, te convertís en una llama de conciencia, y entonces el caminar tiene un goce totalmente distinto…Estás en la tierra y sin embargo tus pies no tocan el suelo en absoluto…

Eso es lo que dijo Buddha:

"Pasá a través del río, pero no dejes que el agua toque tus pies…"

Ese es el significado del símbolo oriental del loto…Habrás visto las estatuas, las pinturas de Buddha sentado sobre un loto…eso es una metáfora…El loto es una flor que vive en el agua, y sin embargo el agua no la puede tocar…El loto no se escapa a las cuevas de los Himalayas, vive en el agua, pero sin embargo, se mantiene lejos, muy lejos…

Estando en el mercado, pero sin dejar que el mercado entre en tu ser…Viviendo en el mundo y sin embargo no siendo del mundo: eso quiero decir por 'conciencia que presencia'…

Eso quiero decir cuando te digo una vez tras otra:

"¡Estate alerta!"

No es que esté en contra de la acción, pero tu acción tiene que estar iluminada por la conciencia…Los que están en contra de la acción, tienen que ser necesariamente represivos, y cualquier forma de represión te vuelve patológico, no integrado, insano…

Los monjes que viven en los monasterios -sean católicos, hindúes, jainas o budistas…-, que se escaparon de
la vida, no son verdaderos sannyasins…Solamente reprimieron sus deseos y se retiraron del mundo, del mundo de la acción…¿Adónde podés ser testigo si te retirás del mundo de la acción? …El mundo de la acción es la mejor oportunidad para estar conciente…Te da un reto, es un desafío constante…Podés quedarte dormido y volverte un 'hacedor', volverte un hombre mundano, un soñador, una víctima de las ilusiones, o podés llegar a ser un testigo y además seguir viviendo en el mundo… Entonces tu acción tiene una cualidad diferente: es realmente acción…En cambio, las acciones de quienes no están concientes, no son en realidad acciones sino re acciones…Ellos solamente reaccionan…

Alguien te insulta y vos reaccionás…Probá insultar a un Buddha…-él no reacciona, él acciona…La reacción es dependiente del otro…El otro aprieta un botón y vos reaccionás…Sos solamente una víctima, un esclavo, funcionás como una máquina…

La persona real, que sabe qué es conciencia no reacciona nunca, sencillamente actúa como resultado de su conciencia… Su acción no proviene del acto del otro, nadie puede apretar sus botones…Si siente espontáneamente que está bien hacer determinada cosa, lo hace, si siente, en cambio que nada es necesario, se queda quieto…Y no es represivo, siempre está abierto, es expresivo…Su expresión es multidemensional: se expresa en canciones, en poesía, en danza, en amor, en oración, en compasión…fluye…

Si no te hacés conciente, tenés dos posibilidades: una es ser represivo y la otra es ser indulgente…En ambas formas seguís siendo un esclavo…

Violaron a una monja en un monasterio…Cuando la encontraron, la llevaron adentro y llamaron al doctor.
Cuando llegó, el doctor levantó las manos y dijo:
"¡Este es trabajo para un cirujano plástico!"
Después llamaron a un cirujano plástico. Cuando vio a la pobre monja exclamó:
"¡Dios mío!, ¡Qué desbarajuste!, ¿Por dónde empiezo?"
Y la madre superiora contestó:
"Bueno, eso es fácil…Primero ¡Bórrele esa sonrisa de la cara!"

¡EL GANSO JAMAS ESTUVO ADENTRO!

Pregunta: A veces, cuando aparece el lado oscuro de mi mente, realmente me asusta…Me resulta muy difícil aceptar que es solamente el polo opuesto del lado con luz…Me siento sucio, culpable e indigno de sentarme enfrente tuyo, en tu inmaculada presencia…Quisiera confrontar todas las facetas de mi mente y aceptarlas, porque te escuché muchas veces decirnos que la aceptación es la condición para trascender la mente… ¿Podés por favor hablar sobre esto de la aceptación…?

Respuesta: Lo que tenés que entender, básicamente, es que vos no sos la mente -ni la iluminada, ni la oscura…-Porque si te identificás con la parte linda, jamás vas a poder desidentificarte de la parte fea...porque son las dos caras de la misma moneda...Te la podés quedar entera, o la podés tirar entera, pero nunca la vas a poder dividir...

Y toda la ansiedad del hombre es que quiere elegir aquello que le parece hermoso, brillante…Quiere elegir el resplandor plateado de una nube y olvidarse de la nube oscura…Pero no sabe que ese resplandor plateado no puede existir sin la nube oscura…Porque la nube oscura es nada menos que el fondo; por lo tanto es absolutamente necesaria para que el resplandor plateado se pueda mostrar…

Elegir siempre genera ansiedad, cada vez que tenés que elegir te generás un nuevo problema...

Estar sin elegir significa que la mente está ahí, y que tiene un lado oscuro y otro lado luminoso…-¿Y qué?…¿Qué tiene que ver eso con vos?…¿Por qué tenés que preocuparte por eso?...

Cuando no elegís, desaparecen todas las preocupaciones…y surge una gran aceptación, una comprensión de que así es la mente, que esta es su naturaleza…Y que este no es tu problema…porque vos no sos la mente…Si vos fueses la mente, no habría ningún tipo de problema…Porque, ¿Quién elegiría?… y ¿Quién pensaría en trascender?…y, ¿Quién trataría de aceptar y entender la aceptación?…

Vos estás separado, totalmente separado…Sos un testigo y nada más, sólo un observador que se identifica con cualquier cosa que encuentra agradable -y que se olvida que lo desagradable viene detrás como una sombra…

Claro, el lado agradable no te molesta en absoluto, al contrario, te regocija; el problema surge cuando se presenta su polo opuesto, en ese momento te desintegrás…Pero todo el problema lo generaste vos…Al ser sólo un testigo, caíste y te identificaste..

La historia bíblica de la caída de Adán es solamente una ficción; pero ésta es la verdadera caída: el identificarte con algo y perder así tu capacidad de presenciar, después de haber sido un testigo…

Probá de vez en cuando dejar que la mente sea lo que se le antoje…y acordate que vos no sos nada de eso…Y vas a llevarte una gran sorpresa: cuanto menos te identificás, más poder pierde la mente…porque su poder proviene de tu identificación; te chupa la sangre…Pero cuando te parás, distanciado y lejano, la mente empieza a achicarse…

Y cuando llegás a estar completamente desidentificado de la mente, incluso por un sólo instante, hay una revelación: la mente se muere, sencillamente, ya no está más ahí, en ese lugar donde se sentía tan plena, tan continuamente presente -día tras día, caminando o durmiendo…-De repente no está más…

Mirás alrededor tuyo y solamente ves vacío, ves la nada…Y junto con la mente desaparece también el ser…

Entonces, solamente queda la cualidad de conciencia sin el 'yo' dentro de ella…A lo sumo la podés llamar algo así como 'am-ness', pero ya no 'I-ness'…Para ser todavía más exacto, sería 'is-ness', porque incluso en el 'am-ness' todavía hay una sombra del yo…Cuando llegás a saber su 'is-ness', se vuelve universal… Y con la desaparición de la mente desaparece también el ser, y otras tantas cosas, que seguramente eran muy importantes para vos, muy problemáticas…A medida que tratabas de resolverlas, se hacían cada vez más complicadas…Todo era un gran problema, ansiedad y parecía no haber salida…

Te voy a recordar la historia El ganso está afuera…Tiene que ver con la mente y tu 'is-ness'…

El maestro le dice a su discípulo que medite en un koan…Ponen un pequeño ganso adentro de una botella, y ahí lo alimentan y nutren…Este ganso se va haciendo cada vez más grande, más grande y más grande, hasta que llena toda la botella…Llega un punto en que es demasiado grande y no puede salir por el pico de la botella el cual es muy pequeño…Y el koan dice que tenés que sacar al ganso sin romper la botella…y sin matar al ganso…

La cosa se vuelve un rompecabezas…

¿Qué podés hacer?…El ganso es demasiado grande, no podés sacarlo a no ser que rompas la botella, pero esto no está permitido... O podés sacarlo matándolo, pero esto tampoco está permitido...

De esta manera, el discípulo medita día tras día y no encuentra la forma…Piensa en esto y aquello -pero en realidad no hay manera…Cansado, extremadamente exhausto, tiene una repentina revelación…de pronto entiende que su maestro no puede estar interesado ni en la botella ni en el ganso, que tienen que representar algo más…La botella es la mente, y vos sos el ganso…Pero al ser un testigo es posible…Incluso sin

estar realmente *en* la mente, podés identificarte tanto con ella, ¡que llegás a sentir que *estás* en ella!

Entonces, el discípulo va corriendo a ver a su maestro para decirle que el ganso está afuera, y el maestro dice:
“Lo entendiste…Ahora, mantenete afuera…El ganso jamás estuvo adentro…”

Si seguís luchando con el ganso y la botella, no hay manera que lo puedas resolver…Es ese darse cuenta que:
“Tiene que significar alguna otra cosa, sino el maestro no me lo hubiese dado…y ¿Qué podrá ser?…”

Porque toda la relación entre el maestro y su discípulo, todo este tema es sobre la mente y la conciencia…

Conciencia es el ganso que no está en la botella de la mente, pero vos seguís creyendo que sí lo *está*…y andás por ahí preguntándole a todo el mundo cómo sacarlo…Y hay idiotas que hasta van a querer ayudarte con técnicas para que lo puedas sacar…Los llamo idiotas porque no entendieron nada de este asunto…

El ganso *está* afuera, jamás estuvo adentro, entonces el problema de sacarlo o no, no tiene sentido…

Mente es nada más que una procesión de pensamientos, que desfilan frente a vos, en la pantalla de tu cerebro…Sos un observador…Pero vos en seguida te identificás con las cosas lindas que ves -¡Pero esos son sobornos! Y cuando te atraparon las cosas lindas, al mismo tiempo te están atrapando las feas, porque la mente no puede existir sin esta dualidad…Al revés de la conciencia, que no puede existir con dualidad, la mente no puede existir sin dualidad…

La conciencia no es dual, pero la mente sí lo es, entonces limitate a observar…Yo no te voy a dar soluciones, sino que te enseño *la* solución…

Lo único que tenés que hacer es retroceder un poco y mirar… Formá una distancia entre vos y tu mente…sea buena, bella, deliciosa, algo que te gustaría disfrutar cercanamente, o sea fea…-vos mantenete lo más lejos que puedas, mirála como si fuera una película…¡El problema es que la gente se identifica hasta con las películas!…

Me acuerdo cuando era joven…-hace muchisimo que no veo películas…-pero de joven veía a la gente llorar, derramando lágrimas en los cines…Creo que es bueno que en los cines esté oscuro, eso los libra de pasar vergüenza…-¡No está pasando nada!…Yo le solía comentar a mi padre:

"¿Viste? El hombre que estaba al lado tuyo estaba llorando!" -y él me decía:
"¡Todo el cine estaba llorando…Era tal la escena…!" -Pero yo le decía:
"¡Pero si no hay nada más que una pantalla, no se murió nadie, no pasó ninguna desgracia -solamente está proyectándose una película... Son solamente imágenes que se desplazan por la pantalla y la gente se ríe y llora, y están prácticamente perdidos durante 3 horas! ¡Se vuelven parte de la película, se identifican con algún papel!" -A lo que mi padre me respondía:
"Si seguís haciendo preguntas sobre las reacciones de la gente, no vas a poder disfrutar la película…" Yo le decía:

"Puedo disfrutar la película sin llorar…Yo no quiero llorar, no le veo el disfrute…La puedo ver como lo que es, una película, pero no me quiero volver parte de ella…Toda esta gente está volviéndose parte de la película…"

Y así te identificás con lo que surja…La gente se identifica con otra gente y así se generan desgracias para sí mismos… También se identifican con las cosas, y después se sienten desgraciados, cuando esas cosas ya no están…

La identificación es la causa raíz de tu desgracia…y toda identificación es identificación con la mente…Por eso, solamente da un paso al costado y dejá que la mente pase…

Y enseguida vas a poder ver que no hay problemas en absoluto -porque el ganso esta afuera...

No tenés que molestarte en romper la botella, ni tampoco tenés que matar al ganso...

EL OBSERVADOR EN LA CIMA

Pregunta: -Me da la sensación que ni estoy totalmente en el mundo, ni soy el observador en la cima…¿Se puede estar en alguna otra parte?…Siento como que estoy en el medio de todo lo que hago…

Respuesta: -Entonces ese es exactamente el lugar donde tenés que estar…
Te estás generando problemas…Estés donde estés, estáte ahí, no necesitás ser un observador en la cima…No tiene que haber un *'deberías'*…Cuando dejaste entrar al *'deberías'* en tu vida, ya estás envenenado…No tiene que haber metas, no tiene que haber un *'está bien'* ni un *'está mal'*…El único pecado que existe es este, el pensar en términos de división, de valores, de condena, de aprobación…

Estés donde estés…No hay nada equivocado entre el observador en la cima y un hombre en el mundo…Estés donde estés, ahí es *exactamente* donde tenés que estar…Y te digo: estés donde estés, si podés aceptarlo, inmediatamente, ahí, en ese instante, te convertís en el observador en la cima…Incluso en el infierno, si podés aceptarlo, desaparece, porque lo único que mantiene al infierno es la misma fuerza con la que lo rechazás…Aceptalo, y el infierno le va dejar el lugar al cielo.Cualquier cosa que aceptes se vuelve un cielo, y cualquier cosa que rechaces se vuelve un infierno…

Dicen que no puede echarse un santo al infierno porque el santo conoce la alquimia par tranformarlo…Debés haber escuchado que los pecadores van al infierno y los santos al cielo -pero eso que escuchaste no es verdad…Es al revés: donde sea que vayan los pecadores van a formar un infierno y donde sea que vayan los santos, van a formar ellos mismos su cielo…No es que alguien los mande al cielo, no hay nadie para mandarlos, no hay alguien que esté administrando todo esto -nadie. Pero vayan donde vayan, así es como son: entonces forman su propio cielo…Solamente lo llevan con ellos, dentro de ellos…¿Me preguntás por los pecadores? -Los podés mandar al cielo, pero incluso ahí ellos van a formar su propio infierno…
No pueden hacer otra cosa que eso…

Entonces ¿Cuál sería la definición de santo o pecador? Bueno, mi definición es que un santo es aquel que llegó a saber el secreto alquímico de tranformar cualquier cosa en un cielo…Y un pecador es aquel que no sabe el secreto de tranformar las cosas en bellas existencias…Es más, hace todo lo contrario, todo lo vuelve feo…

Seas lo que seas, lo vas a reflejar a tu alrededor, entonces no trates de ser alguna otra cosa, y tampoco trates de estar en algún otro lugar…Justamente esa es la enfermedad llamada hombre: querer siempre llegar a ser algún otro, estar en algún otro lugar, rechazar continuamente lo que es y deseando constantemente lo que no es…Esa es la enfermedad llamada hombre…

¡Entonces estáte alerta!… ¡¿Te das cuenta?! Es fácil de ver…No estoy teorizando sobre esto, no soy un teórico en absoluto, solamente te estoy indicando la verdad desnuda -que si podés vivir en este preciso momento, estés donde estés, olvidándote del futuro, de las metas, de la idea de llegar a ser algún otro, inmediatamente, se tranforma todo el mundo a tu alrededor… Te volvés una fuerza tranformadora…
Aceptación…una aceptación profunda y total es lo único que significa la religión…

A quiere ser *B*; *B* quiere ser *C*…De esta manera nace la fiebre de querer llegar a ser algún otro…
Vos no sos un 'llegar a ser', vos sos un ser…Vos ya sos aquello que podés ser…Todo lo que vos puedas ser alguna vez, ya lo sos…No podés hacer nada más, ya sos un producto acabado…

Este es justamente el significado que le doy a la historia que Dios creó el mundo: cuando el perfecto crea, lo que creó es perfecto…Cuando Dios crea, ¿Cómo lo vas a poder mejorar? Ponete a pensar lo absurdo de todo esto…toda esta idea es absurda…

¡Estás tratando de mejorar nada menos que la creación de Dios!…Vos no podés hacer esto…Lo único que podés hacer es sentirte desgraciado, punto. Y también podés sufrir innecesariamente, y vas a sufrir enfermedades inventadas por vos, que solamente están en tu imaginación, y nada más que en tu imaginación…Que Dios sea el creador, significa que de la perfección resulta la perfección…

¡Vos sos perfecto!…No necesitás agregarte más nada…Mirá en este momento, en este preciso momento adentro tuyo, hacé una introversión directa…¿Qué más necesitás?…¡Todo es sencillamente perfecto y bello!…No puedo ver ni siquiera una nube…Solamente mirá adentro tuyo, y vas a ver que no hay ni siquiera una nube en tu espacio interior…que todo está lleno de luz…

Pero, claro, tarde o temprano, la mente va a decirte:

“Se algún otro…” o “Tenés que estar en otro lugar…” o “tenés que llegar a ser aquello…”
La mente no te permite ser, la mente sólo piensa en términos de ‘llegar a ser’ y tu alma en ser…Por eso los buddhas repiten siempre:
“A no ser que abandones todos tus deseos, ¡jamás lo vas a lograr!”

Desear quiere decir ‘llegar a ser’…Desear quiere decir ser alguna otra cosa…Desear quiere decir no aceptarte tal cual sos, no estar en un estado de ánimo de un ‘sí’ cabal -no importa la situación…

Decir ‘sí’ a la vida es ser religioso, decir ‘no’ a la vida es ser no religioso…Y siempre que deseás algo, estás diciendo ‘no’, estás diciendo que algo mejor es posible…

Los árboles están felices, y los pájaros también, y también las nubes lo están -porque no sienten el ‘llegar a ser’, simplemente son lo que son…

El rosal no trata de ser un loto, para nada; el rosal está absolutamente feliz de ser un rosal…Y no lo vas a poder persuadir de lo contrario…Por más propaganda que le hagas del loto, no vas a poder corromper la mente del rosal para que quiera ser un loto... El rosal simplemente va a reirse en tu cara, -porque un rosal es solamente un rosal…Es un rosal. Está centrado y enraizado en su ser…Por eso la naturaleza entera jamás se afiebra…Siempre está calma, quieta y tranquila…Y enraizada en sí misma…

Solamente la mente humana está en el caos, porque todos ansía ser alguna otra cosa…Y esto lo venís haciendo desde hace mil y una vidas, y si esta vez no te despertás, ¿Cuando creés que lo vas a hacer? Vos ya estás suficientemente maduro como para despertar…

Empezá ya mismo a vivir, a disfrutar y a regocijarte… ¡Abandoná todos tus deseos!…Seas lo que seas, ¡disfrutalo!…

Regocijate en tu propio ser, va a ver como pronto desaparece el tiempo…Porque el tiempo existe únicamente si existe el deseo…El futuro existe porque vos deseás…

Entonces, vas a poder ser como los pájaros…¡Escuchalos!…y vas a poder ser como los árboles…¡Miralos! -sentí su frescura, su verdor, sus flores…

Por favor, quedate ahí donde estés…Yo no estoy acá para generarte un nuevo deseo, solamente estoy acá para hacerte conciente del completo absurdo del deseo…

El deseo es *sansar*…

Entender la inutilidad del deseo es iluminarse…Cuando uno descubre que ya es aquello que siempre quiso ser, se tranforma en un buddha…Y todos ustedes ya son budas, no importa lo dormidos que estén ni cuanto estén roncando…

No hay diferencias…

Déjenme ser su despertador…Abran los ojos, ya durmieron bastante, es el momento de despertar…La mañana les está golpeando la puerta…

¿DONDE DEJASTE TU BICICLETA…?

Pregunta: -En las meditaciones, todavía mi mente sigue yendo a 500 Km. por hora… Jamás llego a experimentar el silencio, y cuando esporádicamente me llega algún estado de testigo, es demasiado fugaz, como un destello… ¿Estaré desperdiciando mi tiempo?

Respuesta: -Tu mente es tremendamente lenta…¿Nada más que 500 Km.?, ¿y vos le llamás a eso velocidad?…Creo que sos tremendamente lento…La mente viaja tan pero tan rápido que no conoce velocidad…¡Es más rápida que la luz!…La luz viaja a 300.000 kilómetros por segundo, pero la mente es más rápida todavía…Y no hay nada de qué preocuparse…-justamente ésa es la belleza de la mente; ¡ésa es una gran cualidad!…En vez de tomarla negativamente, en vez de andar peleándote con ella, hacete amigo…

Decís que:

“En las meditaciones, todavía mi mente sigue yendo a 500 km. por hora…”

¡Bueno, dejala que vaya!… y dejala que vaya más rápido todavía…Vos limitate a ser un observador; observá cómo corre tu mente, qué rápido que va…¡Disfrutálo!…Disfrutá este juego de la mente...

En sánscrito tenemos un término especial para eso; lo llamamos ***chidvilas***…-el juego de la conciencia…¡Disfrutálo!… Este juego que hace la mente, precipitándose hasta las estrellas, moviéndose tan rápido de acá para allá, saltando por toda la existencia…¿Qué tiene de malo?… Dejala que se mueva en un baile hermoso... Aceptala...

Presiento que lo que tratás de hacer es detenerla -y no podés hacer eso…¡Nadie puede frenar a la mente!…Sí, la mente puede detenerse algún día, pero no vas a ser vos quien lo haga... Puede detenerse pero no por tu esfuerzo…La mente se aquieta como resultado de tu entendimiento…

Solamente ponete a observar y tratá de ver qué está pasando… porqué está corriendo tanto esta mente…Seguramente que no corre sin motivos, tratá de ver ***por qué*** lo hace, a dónde está yendo…-

Probablemente seas ambicioso…si tu mente piensa en dinero… Entonces tratá de entenderla…La mente no es la cuestión…Vos estás soñando con el dinero, que te ganaste la lotería o esto y aquello…y después hasta te ponés a planear cómo lo vas a gastar, que vas a comprar y que no…o puede ser que tu mente piense que sos el presidente de la nación…o el primer ministro, y vos empezás a pensar qué vas a hacer ahora, cómo vas a administrar el país o el mundo entero…¡Solamente observá a tu mente! -adónde está yendo...

Seguramente tiene que haber una profunda semilla en vos…Y no podés frenar a tu mente a no ser que esa semilla desaparezca…La mente solo está siguiendo la orden de tu semilla más profunda…Si alguien está pensando en sexo, es porque en alguna parte hay sexualidad reprimida…Solamente mirá adonde corre tu mente, observá profundamente adentro tuyo, encontrá dónde están esas semillas…

Escuché la historia de un párroco…Estaba muy preocupado y le fue a decir a su sacristán:

"¡Escúchame: alguien robó mi bicicleta…!"
"Mhmm... ¿Por dónde estuvo paseando ayer, mi párroco…?" -preguntó el respetable.
"Solamente por acá, por los alrededores de la parroquia, cuando alguien me llama..."

El sacristán le sugirió entonces que el mejor plan sería que el párroco dirigiera el próximo sermón dominical hacia los diez mandamientos y...

"Cuando llegue al 'No robarás', usted y yo vamos a observar las caras... Pronto vamos a ver..."

Así, llegó el domingo, y el párroco empezó estupenda y fluídamente citando los mandamientos...
Pero, de repente, perdió el hilo, cambió de tema, y terminó confundido...

"¡Mi párroco…! -dijo Gil, el sacristán- Pensé que iba a…"

"Ya sé, Gil, ya sé, pero mira: cuando llegué al 'No desearás la mujer de tu prójimo', en seguida me acordé dónde dejé mi bicicleta..."

Así que solamente fijate dónde dejaste tu bicicleta... La mente corre porque tiene sus razones...

Y la mente necesita entendimiento, conciencia…No trates de frenarla…si tratás de hacerlo, primero, que no lo vas a lograr y segundo que, si eventualmente *podés* lograrlo -en realidad, uno puede hacerlo si hace un esfuerzo perseverante durante años..-Bueno, si *podés* hacerlo, vas a volverte sombrío... y no va a haber *satori*...

Primero, ni lo intentes porque no vas a poder…y es bueno que no puedas, porque si *pudieses* frenar tu mente, si te las pudieras arreglar para hacerlo, serías muy desgraciado…-te volverías opaco, perderías inteligencia…Porque junto con esa velocidad que decís hay en tu mente, viene la inteligencia…con esa velocidad, se afila constantemente la navaja del pensamiento, de la lógica…Entonces, por favor, no trates de pararla…Yo no quiero torpes…, y no estoy acá para ayudar a nadie a que se vuelva estúpido…

En nombre de la religión, mucha gente se volvió estúpida, se volvió casi idiota…-y solamente por tratar de frenar sus mentes sin ningún tipo de entendimiento del por qué la mente va con tanta velocidad de acá para allá…Primero y principal, ¿porqué? …La mente no puede hacer esto sin ninguna razón…Y en vez de esto, en vez de ir a las causas, en las capas más profundas del inconciente, solamente intentaron detenerla sin más…y lo *pueden* hacer, pero van a tener que pagar un precio muy alto… y es perder su inteligencia…

Podés verlo en la India... Vas a encontrarte con miles de sannyasins, mahatmas... Fijate en sus ojos…-sí, por supuesto que son buena gente, agradable, pero también son estúpidos… Si mirás en sus ojos, vas a notar que no hay inteligencia, no vas a ver ni siquiera un destello…Son gente no creativa, jamás crearon nada, solamente se pasan la vida ahí sentados vegetando…no son gente viva, y tampoco contribuyeron con el mundo en ninguna forma…Ni siquiera crearon una pintura, un poema, o una canción, porque hasta para escribir un poema necesitás inteligencia, necesitás ciertas cualidades de la mente…

Yo no sugeriría que frenes tu mente, sino más bien que la entiendas, que la comprendas…porque con este entendimiento surge un milagro…y es que de a poco, a medida que entendés más, a medida que comprendés sus causas y las observás profundamente, a través de una observación profunda, esas mismas causa desaparecen, y recién entonces se calma la mente…Pero la inteligencia no se pierde, porque no forzaste la mente en absoluto…

¿Qué es lo que hacés si no eliminás las causas a través del entendimiento? Te doy un ejemplo…Estás manejando un auto; si mientras presionás el acelerador a fondo al mismo tiempo tratás de apretar el freno, vas a destruir todo el mecanismo de tu auto…¡Y va a haber muchas posibilidades que tengas un accidente!…No podés hacer ambas cosas a la vez…Si estás apretando el freno, entonces soltá el acelerador, no lo sigas presionando…No hagas las dos cosas al mismo tiempo, porque sino vas a romper todo el mecanismo haciendo estas dos cosas opuestas…

Probablemente lleves ambición en tu interior…-¿y estás tratando de frenar tu mente?…La ambición genera velocidad, algo en vos está acelerando esta velocidad -y algo en vos la está frenando…Así vas a destruir su sutil mecanismo y la mente es

un fenómeno muy delicado, es lo más delicado de toda la existencia…así que no seas tan tonto como para intentarlo…
Por otra parte no tiene sentido, no hay necesidad de hacerlo...

Decís que:

“Jamás llego a experimentar el silencio, y cuando llega algún estado de presenciar, es algo demasiado esporádico, como un destello…”

¡Entonces podés sentirte feliz! Incluso eso es algo de un valor tremendo; esos destellos no son ordinarios…¡no los des por supuestos!…Hay millones de personas que ni siquiera vivieron esos pequeños destellos…Van a vivir y morir, y jamás van a saber que es ser un testigo -ni siquiera por un instante…Así que vos tenés que sentirte feliz porque tenés mucha suerte…

Pero sin embargo, no te sentís agradecido en absoluto…y si no te sentís agradecido en absoluto, hasta esos pequeños destellos van a desaparecer también…Entonces mejor sentíte agradecido y vas a ver cómo crecen…Con gratitud, crece todo…Sentíte feliz, sentí que tenés toda la suerte del mundo y van a crecer… Con esa positividad las cosas van a crecer...

Decís:

“y cuando esporádicamente se da algún estado de testigo, este es demasiado corto…”

¡Dejálo que sea corto!... Si al menos te pasó, si al menos te sucedió un sólo segundo, ya con eso podés sentirle el sabor…y con ese sabor, de a poco, vas a generar cada vez más situaciones en las que se de este sabor…cada vez más y más y más...

Decís:

“¿Estaré perdiendo mi tiempo?”

Jamás podés estar desperdiciando el tiempo, porque nunca lo poseíste…Solamente podés perder algo que vos poseés…y con el tiempo esto no es así...El tiempo lo vas a desperdiciar de cualquier manera, medites o no -lo vas a desperdiciar igual… Porque el tiempo corre…Hagas lo que hagas, ya sea que hagas algo o no hagas nada en absoluto, el tiempo avanza…No podés acumularlo, ahorrar, entonces ¿Cómo vas a estar perdiéndolo o

desperdiciando?…Solamente podés desperdiciar algo que puedas acumular…Pero como vos no poseés al tiempo, ¡olvidate!…Y el mejor uso que podés hacer del tiempo es tener estos pequeños vislumbres…-porque al final, vas a darte cuenta que solamente ahorraste aquellos momentos en que fuiste un testigo y que todo el resto se fue por el desagüe…Que el dinero que ganaste, el prestigio que conseguiste, la respetabilidad y todo lo demás se fueron por el desagüe…y que solamente aquellos momentos en los que tuviste algún destello de ser testigo, solamente esos momentos van a ser los que preserves, y solamente aquellos van a ser los momentos que se van a ir con vos cuando dejes esta vida…-Solamente aquellos momentos puede ir, porque aquellos momentos forman parte de la eternidad, no pertenecen al tiempo…

Entonces, podés sentirte feliz de que cada tanto te pasen… Además, siempre se dan muy de a poco…gota a gota, puede generarse un gran océano…Siempre sucede gota a gota…gota a gota se va llenando el océano…Simplemente recibílo con gratitud, con celebración, con agradecimiento…
Y olvidate de frenar la mente; dejá que tu mente vaya a la velocidad que quiera…vos solamente observala…

SOLAMENTE UN GIRO DE 180 GRADOS

Pregunta: -Dos polacos iban en un auto; cuando llegan a una esquina, el que manejaba le dijo a su amigo:
“¿Podés fijarte afuera si la luz de giro (intermitente) está encendida…?”

En seguida, se inclinó a la ventanilla y miró la señal de la luz, gritándole a su amigo:

“Sí, está… No, no está…Sí, está… No, no está… Sí, está… No, no está…”

Bhagwan, si alguien me preguntase si estoy siendo o no un testigo, mi respuesta tendría que ser la misma:
“Sí estoy… No, no estoy… Sí, estoy… No, no estoy…” ¿Acaso el camino a casa es así…?

Respuesta: -No, porque tu testigo puede ser que esté realmente yendo y viniendo, y tu respuesta puede ser

perfectamente la misma que la del polaco, que decía que la señal ahora estaba, ahora no, ahora sí otra vez…
Y es que esa es la función de la señal: ser, no ser, ser, no ser…-pero no te rías del pobre polaco…porque él está completamente conciente... -cada vez que está funcionando dice: “Sí...”, y cuando no, dice: “No...”

Su conciencia de la señal es continua... La señal va cambiando pero el polaco se mantiene completamente conciente de cuándo está funcionando y cuándo no, de cuándo la luz está prendida y cuándo no... -su conciencia es una continuidad...

Si vos podés dar la misma respuesta sobre tu testigo:

-“Sí, estoy siendo testigo… No, no estoy siendo testigo... Sí, estoy siendo... No, no lo estoy...”, tenés que acordarte que hay algo más atrás de estos momentos de ***ser testigo***, algo que está presenciando todo el proceso... -¿Quién está dándose cuenta, si no, que a veces sos testigo y otras no...? Hay algo que es constante...

Tu testigo se volvió solamente un indicador; no te preocupes por eso…tu énfasis tiene que estar en lo terno, en lo constante, en el continuum…-y ahí está…y está en todos, lo que pasa es que nos olvidamos…

Pero incluso en los momentos de olvido, sigue ahí, absolutamente perfecto…-es como un espejo, que puede reflejar todo…él sigue reflejando constantemente, pero vos estás parado de espaldas al espejo…-¡el pobre espejo está reflejando tu espalda!…¡date vuelta y va a reflejar tu cara!…¡abrí tu corazón y va a reflejar tu corazón!

Poné todo sobre la mesa, no escondas ni una sola carta…y va a reflejar toda tu realidad…

Pero si te quedás parado dándole la espalda al espejo, mirando por los alrededores del mundo, preguntándole a la gente:

“¿Quién soy yo?”

Pero esto depende únicamente de vos…porque siempre va a haber idiotas que van a acercarse a vos y van a decirte:

“Yo te voy a enseñar. ***Este*** es el camino; hacé ***esto*** y vas a saber quién sos...”

Vos no necesitás ningún método…lo único que necesitás es un giro de 180 grados -y eso no es un método…

Y el espejo del que hablaba es tu ser…

Puede ser que no hayas pescado el chiste oculto atrás de esta luz…-si le contás ese chiste a cualquiera, se va a reír, porque el polaco es tan estúpido…-porque la función de la señal es justamente esa -estar prendida, apagada, prendida, apagada… Pero vos me trajiste un chiste muy…-no puedo solamente reírme de…quiero decir que en este chiste veo algo más que tal vez nadie vio...

Y es que ese polaco está constantemente alerta…no se pierde un solo instante, ni un solo momento…

Y cuando vos decís que tu testigo presencia y en cuanto desaparece decís que no presencia, pero en seguida aparece de nuevo y decís sí…esto demuestra que hay algo más, que hay algo detrás de todos estos momentos de ***ser testigo*** y ***no ser testigo***…Y esto es el ***verdadero*** testigo que es quién refleja este proceso cambiante…él está atrás de lo que vos ***creés*** que es tu testigo…no es el verdadero testigo, es solamente su indicador...

Ahora olvidate del indicador…

Acordate del constante reflejar que sigue adentro tuyo las 24 horas, silenciosamente observándolo todo... Andá limpiándolo de a poco -hay tanto polvo ahí…hay siglos de polvo…Tratá de sacar ese polvo y un día, cuando el espejo esté completamente limpio, esos momentos de ***ser testigo*** y ***no ser testigo*** van a desaparecer…vas a ser solamente un testigo…
Y a no ser que encuentres el presenciar eterno, todas las otras formas de presenciar son solamente parte de la mente…no tienen ningún valor…

TODOS LOS CAMINOS SE UNEN EN LA MONTAÑA

Pregunta: -La conciencia, ¿es un valor superior al amor?

Respuesta: -El pico más alto es la culminación de todos los valores: verdad, amor, conciencia, autenticidad, totalidad... En el pico más alto son indivisibles…-están separados solamente en los oscuros valles de nuestra inconciencia; están separados solamente cuando están contaminados, mezclados con otras cosas…y cuando se vuelven puros, se hacen uno…-cuanto más puros, más se acercan entre sí...

Por ejemplo, cada valor existe en muchos planos, cada valor es una escalera de muchos peldaños… En el escalón más bajo, el amor es lujuria, y toca el infierno, y en el peldaño más alto el amor es oración y toca el paraíso…y entre estos dos hay muchos otros planos fácilmente discernibles...

En el deseo, el amor ocupa sólo un 1 por ciento; el 99 por ciento restante son otras cosas: celos, obsesiones egocéntricas, posesividad, rabia, sexualidad…-es más físico, más químico, no hay nada demasiado profundo…Es muy superficial…-menos profundo que la piel...

Y a medida que vas subiendo, las cosas se hacen cada vez más profundas; empiezan a tener nuevas dimensiones…-lo que era solamente algo fisiológico entra en una dimensión psicológica… lo que era solamente algo biológico se vuelve psicológico…-nosotros compartimos lo biológico con todos los animales; lo psicológico, en cambio, no...

Cuando el amor sube más alto todavía, -o más profundo, que es lo mismo-, entonces empieza a llenarse de algo espiritual…se vuelve metafísico…Solamente Buddhas, Khrishnas, Cristos, conocen esa clase de amor…

El amor se extiende por todo el camino y así pasa con otros valores…-cuando el amor es 100 por ciento puro, no podés distinguir entre amor y conciencia…porque en ese momento ya no son dos…no podés distinguir, ni siquiera entre el amor y Dios, porque tampoco son dos…-de ahí la afirmación de Jesús que

Dios es amor…los hace sinónimos…-hay una gran intuición en eso...

En la periferia, aparece todo separado del resto…en la periferia, la existencia es una multitud…pero a medida que vas acercándote al centro, la multitud empieza a derretirse, a disolver y surge la unidad…

En el centro todo es uno; por lo tanto, tu pregunta vale sólo si no comprendés las más altas cualidades del amor y la conciencia…-si tenés aunque sea un vislumbre del Everest, del pico más alto, no tiene sentido en absoluto…

Preguntás:

“¿La conciencia es un valor superior al amor…?”

No hay nada ni más alto ni más bajo; en realidad, no existen dos valores en absoluto…-existen tal vez dos caminos que del valle llevan a la cumbre...

Un camino es el de la conciencia, el de la meditación: el camino del Zen; el otro es el camino del amor, el camino de la devoción, de los bhaktas, de los Sufis…Estos dos caminos están separados cuando empezás la jornada; entonces tenés que elegir…Pero de todas maneras, cualquiera que elijas de estos dos van a llevarte a la misma cumbre…y a medida que vas acercándote a esta cumbre, vas a sorprenderte, porque los viajeros del otro camino se van acercando también a vos…y de a poco, los dos caminos se vuelven uno, empiezan a fusionarse…Y cuando hayas llegado a lo último, ya son uno...

La persona que sigue el camino de la conciencia, encuentra el amor como una consecuencia de la conciencia, como un subproducto, como su sombra…-y la persona que sigue el camino del amor, encuentra la conciencia como una consecuencia, como un subproducto, como su sombra…porque son las dos caras de la misma moneda...

Y acordate que si a tu conciencia le falta amor, todavía está impura; todavía no llegó al 100 por ciento de su pureza… todavía no es realmente conciencia…todavía debe estar mezclada con alguna inconciencia…todavía no es pura luz -debe haber algún parche de oscuridad adentro tuyo, todavía trabajando, funcionando, influenciándote, dominándote…Y si tu amor no se encuentra con la conciencia, entonces todavía no es amor…debe ser algo más bajo, algo más cercano al deseo que a la oración…

Que sea un criterio: si seguís el camino de la conciencia, que el amor sea el criterio…-cuando tu conciencia de pronto florece en amor, sabé prefectamente bien que se dio la conciencia, que alcanzaste el samadhi…Si seguís el camino del amor, entonces

que la conciencia sea el criterio, como una piedra de tope…-cuando de repente, en el mismo centro de tu amor, como salida de la nada empieza a surgir una llama de conciencia, sabé perfectamente bien que volviste a casa…¡regocijate!

CELEBRANDO LA CONCIENCIA

Pregunta: -Después de trabajar con las técnicas catárticas durante algunos años, siento que están dándose en mí, una profunda armonía, equilibrio y centramiento internos.
Pero vos decís que antes de entrar en la fase final del *samadhi*, uno pasa por un gran caos…
¿Cómo sé si estoy terminando con la fase caótica?

Respuesta: -Primero, que ya viviste en un caos desde hace cientos de vidas…no hay nada nuevo, esto es muy antiguo…y segundo que los métodos dinámicos de meditación, que tienen la catarsis como base, permiten que se expulse todo el caos acumulado en tu interior…y esta es la belleza de estas técnicas; no podés sentarte en silencio, pero sí podés hacer la meditación dinámica o caótica muy fácilmente…

Una vez que se expulsa el caos, empieza a darse un silencio en vos…entonces en ese momento sí podés sentarte en silencio…Si se hace correcta y continuamente, las técnicas catárticas de meditación, van a disolver todo tu caos, expulsándolo al exterior -no vas a necesitar pasar por un estado de locura…

Pero si te sentás en silencio como sugiere Patanjali…-Patanjali no tenía métodos catárticos…parece que en su época no se necesitaban demasiado, porque la gente era naturalmente muy silenciosa, pacífica, primitiva…La mente todavía no funcionaba tanto…la gente dormía bien, vivían como animales…no eran muy dados a pensar, y menos todavía a la lógica o lo racional…-estaban más centrados en el corazón…-como todavía sigue estando esta gente primitiva hoy en día…Y la vida era tal, que permitía mucha catarsis automáticamente…

Por ejemplo, un leñador no necesitaba ninguna catarsis, porque solamente cortando madera, expulsaba todos sus instintos asesinos…-cortar madera es como asesinar un árbol…o un picapedrero que tampoco necesita hacer una meditación

catártica, porque ya la está haciendo todo el día…pero para el hombre moderno las cosas cambiaron…-ahora vivís en tal comodidad, que no hay posibilidad de ninguna catarsis en tu vida…-a no ser que manejes como un loco…

Por eso, en occidente, cada año muere más gente por accidentes automovilísticos, que por cualquier otra cosa…Esa es la enfermedad más grande…

Ni el cáncer, ni la tuberculosis, ni ninguna otra enfermedad se cobra tantas vidas como los accidentes de tránsito…En un año de la segunda guerra mundial, murieron millones de personas, pero más personas mueren cada año, en todo el mundo, por causa de los conductores locos…

Te habrás dado cuenta, si manejás, que siempre que estás con bronca vas rápido…seguís apretando el acelerador y te olvidás completamente del freno…Cuando sentís odio, o estás irritado, el auto se convierte en un medio de expresión…porque estás viviendo en tal comodidad, que cada vez hacés menos con el cuerpo y vivís cada vez más en la mente…

Los que saben sobre los centros más profundos del cerebro, dicen que la gente que trabaja con sus manos, siente menos ansiedad, menos tensión; duermen bien, porque las manos están conectadas con la mente más profunda, con los centros más profundos del cerebro…-tu mano derecha con el hemisferio izquierdo y tu mano izquierda con el derecho…Cuando trabajás con las manos, fluye tu energía de la cabeza a las manos y así se libera…La gente que trabaja con sus manos, no necesita una catarsis, pero la gente que trabaja con la cabeza, necesita mucha catarsis, porque acumula mucha energía, y en su cuerpo no hay conductos, no hay aperturas para facilitar que salga la energía…da vueltas y vueltas adentro de la mente y de esta forma la mente enloquece…

En nuestra cultura, en nuestra sociedad -en la oficina, en la fábrica, en el mercado…-, la gente que trabaja con la cabeza, es la que encabeza, y los que trabajan con sus manos, son los trabajadores manuales…y esto es peyorativo…La palabra manual se convirtió en algo inferior…

Cuando Patanjali estaba trabajando en estos sutras, el mundo era totalmente diferente; la gente era manual, no había necesidad específica de catarsis, porque la vida era en sí misma

una catarsis; entonces se podían sentar en silencio muy fácilmente, pero vos no podés…

Por consiguiente, inventé estos métodos catárticos -solamente después de ellos vas a poder sentarte en silencio, no antes...

“Después de trabajar con las técnicas catárticas por algunos años, siento que están dándose en mí una profunda armonía, equilibrio y centramiento internos…”

Bueno, ahora no te inventes problemas... Dejá que te pase esto... -fijate cómo tu mente, ya está metiendo la nariz... Tu mente te dice:

“¡¿Cómo puede ser?!… ¡Primero tengo que pasar por el caos!”

Y esta misma idea lo puede generar... -esto es lo que yo observé: la gente anhela silencio, y cuando empieza a darse, no pueden creerlo... -es demasiado bueno para ser verdad, y esto le pasa particularmente a la gente que siempre estuvo autocondenándose, no puede creer que le pase esto...

“¡Es imposible!… le pudo haber pasado a Buddha, o a Jesús… pero, ¿a mí?… no, no puede ser...”

Me vienen a ver; están tan perturbados por el silencio que están experimentando, que no lo pueden aguantar...

“¿Es verdad, o me lo estoy imaginando...?”

¿Para qué preocuparse?… Incluso si es tu imaginación, creo que es mucho mejor que imaginarse odio, que es mucho mejor que imaginarse sexo, o lujuria...

Y te digo: nadie puede imaginarse el silencio…la imaginación siempre necesita alguna forma, y el silencio no la tiene… Imaginación quiere decir pensar en imágenes, y el silencio no tiene imagen, así que no podés imaginártelo... no hay posibilidad, no podés imaginar la iluminación, no podés imaginar el satori, el samadhi, el silencio…para nada; la imaginación necesita alguna base, alguna forma, y el silencio no la tiene, es amorfo, indefinible…-nadie nunca lo pudo retratar, nadie lo pudo pintar…nadie pudo tallar una imagen suya…-nadie puede hacer esto…

Porque no podés imaginar el silencio…-la mente hace sus propios trucos, la mente va a decirte:

“Debe ser tu imaginación... ¿Cómo puede ser que a un tipo tan estúpido como vos, le haya llegado el silencio…? Lo debés estar imaginando...”

O puede decirte:

“Este tipo Osho te hipnotizó... -Debés estar engañándote de alguna manera...”

No te inventes estos problemas…-la vida ya tiene los suficientes…Cuando te llegue el silencio, disfrutalo, celebralo…-eso significa que expulsaste las fuerzas caóticas y por eso la mente se empeña en jugar su última carta…hace su juego hasta el mismísimo final, sigue jugando hasta lo último…y en el último momento, cuando la iluminación está a punto de suceder, también ahí la mente hace su último juego, porque es su última batalla…

Pero no te preocupes por eso…-si es o no real, o si en algún momento va a llegar el caos o no, porque pensando de esta manera, ya lo trajiste…porque es tu idea la que puede traer el caos y cuando el caos ya está acá, tu mente va a decirte:

“¡Viste!, ¡yo te avisé!; ¡ahora escuchame de una vez!”

La mente hace sus propias predicciones... Primero, te dá una semilla y cuando germina, te dice:

“¡Viste!, ¡hace rato que vengo advirtiéndotelo…! ¡ya de ante mano te avisé que estabas engañándote...!”

El caos ya está acá, y llegó por una idea…entonces, ¿para qué preocuparte si en el futuro va a venir el caos o no…o si ya pasó y no te enteraste?…En este preciso instante estás en silencio -¿porqué no lo festejás? Y te digo: si lo festejás va a crecer…En este mundo de conciencia, no hay nada que te ayude más que la celebración…-la celebración es como regar una planta, y la preocupación es justamente lo contrario, es como cortar las raíces…-¡sentíte feliz! Bailá con tu silencio…este momento está acá…-suficiente, ¿para qué pedir más? El mañana se va a cuidar de sí mismo; este instante es demasiado, ¿porqué no lo vivís, festejás, compartís, disfrutás?…Dejá que se vuelva una

canción, un baile, una poesía…dejá que sea creativo…deja que tu silencio sea creativo, hacé algo con esto…

Podés hacer millones de cosas, porque no hay nada más creativo que el silencio; no necesitás convertirte en un gran pintor, famoso en el mundo entero, en un Picasso, ni tenés que volverte un Henry Moore, un gran poeta…esas ambiciones de ser grande, son de la mente no del silencio…

A tu manera, por muy pequeña que sea, ponete a pintar…a tu manera, por muy pequeña que sea, hacé un verso, un poema…a tu manera, por muy pequeña que sea, cantá una canción, bailá un poco, celebrá y vas a descubrir que el momento siguiente va a traerte todavía más silencio…-y cuando te das cuenta que cuanto más celebrás, más se te da; que cuanto más compartís, más capacidad de recibir tenés, cada momento sigue creciendo, creciendo y creciendo...

Porque el momento siguiente siempre nace de este mismo momento, entonces, ¿por qué te preocupás?…si este momento es silencioso, ¿cómo va a nacer el caos?, ¿de dónde va a salir?…siempre nace de este momento…si soy feliz en este momento, ¿cómo voy a ser infeliz después?

Si querés que el próximo momento sea infeliz, vas a tener que hacerte infeliz en este, porque de la infelicidad nace la infelicidad, y de la felicidad nace la felicidad…Cualquier cosa que quieras cosechar en el momento siguiente, la tenés que sembrar ahora mismo…Una vez que dejaste que entre la preocupación y te ponés a pensar que el caos va a venir, bueno, entonces, va a estar viniendo, vos ya lo trajiste…-ahora lo vas a tener que cosechar, porque ya llegó, ahora ni siquiera tenés que esperar el próximo momento, porque ya está acá...

Acordate de esto -y es realmente algo extraño: fijate que cuando estás triste nunca pensás que puede ser imaginario…yo nunca me crucé con un homber que estando triste diga que tal vez sea sólo su imaginación…La tristeza siempre es perfectamente real, pero, ¿y la felicidad? Inmediatamente algo parece equivocado y te ponés a pensar: “Debe ser mi imaginación…”

Cuando te ponés tenso, en cambio, jamás pensás que pueda ser tu imaginación…Si podés pensar que tu tensión y tu angustia pueden ser imaginarios, van a desaparecer…-y si pensás que tu

silencio y tu alegría son imaginarios, también van a desaparecer…

Cualquier cosa que tomes como real, lo llega a ser; cualquier cosa que tomes como irreal, lo llega a ser también…Vos sos el creador de todo el mundo a tu alrededor -acordate bien de esto…Es tan raro alcanzar un momento de felicidad, de regocijo…-no lo desperdicies pensando…Pero si no hacés nada, si no bailás, si no cantás, si no compartís, la posibilidad está ahí…la misma energía que pudo haber sido creativa, va a generar la preocupación…va a generar nuevas tensiones en tu interior…

La energía tiene que ser creativa; si no la usás para la felicidad, la misma energía vacante va a ser aprovechada por la infelicidad…-y para eso tenés tantos hábitos, y tan profundamente arraigados, que este cambio del flujo de energía se da fácil y naturalmente en vos…Pero para la felicidad es un trabajo cuesta arriba…

Por eso, durante los primeros días, vas a tener que estar constantemente conciente; cada vez que haya un momento de felicidad, dejá que te sobrecoja, que te posea, disfrutalo totalmente y de esta manera, ¿cómo va a ser diferente el momento siguiente?, ¿de dónde va a llegar la infelicidad?

Vos mismo estás creando tu propio tiempo en tu interior…-tu tiempo, no es el mío…y existen tantos tiempos paralelos como existen mentes, no hay un tiempo; si hubiese un tiempo, bueno, entonces tendríamos serios problemas, porque si fuese así, nadie podría llegar a ser un Buddha, en medio de toda esta humanidad miserable, porque todos perteneceríamos al mismo tiempo…pero no, no es el mismo…-mi tiempo, viene de mí, depende de mi creatividad…Si este momento es bello, el siguiente va a nacer todavía más bello, pero este es mí tiempo…Si este momento es triste para vos, seguramente que el próximo va a ser todavía más triste, y ese es tu tiempo… Existen millones de líneas paralelas de tiempo…-y hay unas cuantas personas que existen sin tiempo y me refiero a aquellos que llegaron al estado de la no-mente…No tiene tiempo porque no piensan en el pasado…si ya pasó…-solamente los tontos piensan en el pasado, porque cuando algo pasó, pasó…

Hay un mantra budista:

“Gate, gate, para gate -swaha…” (“Ya pasó, ya pasó, absolutamente pasó; dejá que se vaya al fuego…”)

El pasado ya pasó y el futuro todavía no llegó, entonces, ¿para qué preocuparse?…cuando llegue, veremos…Vas a estar ahí para recibirlo, entonces, ¿para qué vas a preocuparte ahora?… Lo que pasó, pasó; lo que no llegó, no llegó todavía, entonces sólo nos queda este momento, puro, intenso, con energía… ¡vivílo!…si es silencioso, estate agradecido; si es de regocijo, agradecele a Dios, tené confianza; y si podés confiar, va a crecer…-si en cambio, desconfiás, ya lo empezaste a envenenar...

ARMONIZATE CON LA INCERTIDUMBRE

Pregunta: -Cuanto más me observo, más experimento la falsedad de mi ego. Empecé a sentirme como un extraño ante mí mismo, sin saber ya qué es falso y qué no lo es. Esto me deja con un incómodo sentimiento de no tener un marco de referencia, como sentía antes que tenía…

Respuesta: -Esto pasa…-tiene que pasar…-y acordate que uno debería estar contento de que haya pasado, porque esta es una buena señal…Cuando uno se inicia en el camino interior, todo parece claro, definido, cimentado, porque el ego todavía está controlando y tiene todos los marcos de referencia, tiene todos los mapas, de esta forma el ego es todavía el amo.

Cuando vas avanzando un poco más en el viaje, el ego empieza a evaporarse…parece ser cada vez más y más falso…parece ser cada vez más y más un engaño, una alucinación…Cuando uno empieza a despertarse del sueño, se pierden los patrones de conducta…-ahora el viejo amo ya no lo es, y el nuevo amo todavía no surgió…entonces hay confusión, hay caos…-esto es una buena señal…

La mitad del camino ya quedó atrás, pero va a haber un sentimiento de incomodidad, de inquietud, porque te sentís perdido, extraño ante vos mismo, sin saber quién sos…Antes, sabías quién eras; tu nombre, tu forma, tu dirección, tu cuenta bancaria…-todo era cierto, vos eras todo eso…estabas identificado con el ego, pero ahora tu ego está evaporándose… -la vieja casa está derrumbándose y ahora no sabés quién sos,

donde estás…Todo está turbio, nublado, y la antigua certidumbre se perdió…

Esto es bueno, porque la antigua certidumbre era una certidumbre falsa…En realidad, ni siquiera era una certidumbre, porque detrás de ella, en lo más profundo, lo que había era incertidumbre…Ahora, las capas más profundas de tu ser te son reveladas y esto hace que te sientas un extraño…En realidad, siempre fuiste un extraño, lo que pasa es que tu ego te había engañado, haciéndote sentir que sabías quién eras…-el sueño era tal que parecía real…

A la mañana, cuando salís de un sueño, de repente no sabés dónde estás ni quién sos…¿tuviste alguna vez esta sensación cuando te despertás?…de pronto te despertás de un sueño, y por unos momentos no sabés dónde estás, ni quién sos, ni qué está pasando…Bueno, lo mismo pasa cuando uno sale del sueño del ego…-se siente incomodidad, inquietud, desarraigo, pero uno se tendría que sentir feliz por esto…-si, en cambio, te sentís desgraciado, vas a volver a caer en la vieja rutina, en la que las cosas eran certeras, donde todos los mapas estaban trazados, donde estaba todo programado, donde vos ya sabías, donde los patrones de conducta eran claros…

Abandoná la inquietud…-incluso si está ahí, no dejes que te impresione demasiado…dejala que esté ahí, observala y al final, también va a desaparecer…pronto se va a ir esta inquietud…todavía se queda ahí por tu viejo hábito de la certidumbre…-vos no sabés como vivir en un universo incierto, vos no sabés como vivir en la inseguridad…La inquietud existe por la antigua seguridad, es una consecuencia del antiguo hábito, una resaca…pero va a desaparecer…solamente hay que esperar, observar, relajarse y sentirse feliz que algo haya pasado…y te repito que es una buena señal…Muchos en este punto retrocedieron, solamente para volver a sentirse cómodos otra vez, para sentirse nuevamente tranquilos, en casa…pero ellos se perdieron la oportunidad…-estaban llegando a al meta y se echaron atrás…vos no hagas eso, seguí adelante…La incertidumbre es buena, no tiene nada de malo, solamente tenés que armonizarte con ella, nada más…

Estás sintonizado con el universo cierto del ego, con el universo seguro del ego…y por muy falso que te parezca en la superficie, te parece que está todo tan perfectamente como debería ser…-necesitás armonizarte un poco con la incierta existencia…

La existencia es incierta, insegura, peligrosa…-es un flujo -las cosas se mueven, van cambiando…es un mundo extraño… bueno, familiarizate con él…Tené un poco de coraje y no mires para atrás; mirá para adelante…pronto la incertidumbre misma se va a volver hermosa, la inseguridad misma va a hacerse hermosa...

En realidad, sólo la inseguridad es hermosa, porque la inseguridad es vida...

La seguridad es fea, es una parte de la muerte…-por eso es tan segura…Vivir sin marcos de referencia es la única forma de vivir…Cuando, en cambio, vivís con patrones, vivís una vida falsa…Ideales, patrones de conducta, disciplinas…-de esta manera estás forzando algo en la vida, la estás moldeando, no la dejás ser, sino que estás tratando de hacer algo con ella…Los patrones de conducta son violentos y todos los ideales son feos…porque a través de ellos vas a perderte a vos mismo y nunca vas a alcanzar tu ser...

Llegar a ser, no es ser...

Todo intento por llegar a ser y todo esfuerzo de convertirse en algo, va a forzar algo en vos…-es un esfuerzo violento…Podrás llegar a ser un santo, pero en tu santidad va a haber fealdad… Te lo digo y lo enfatizo: vivir la vida sin ningún patrón de conducta, es la única santidad posible…Claro que así y todo podés volverte un pecador, pero incluso siendo un pecador va a haber algo sagrado en vos, una especie de santidad…

La vida es sagrada, no tenés que forzar nada, no tenés que moldearle nada, no tenés que darle un patrón, ni una disciplina, ni un orden…La vida tiene su propio orden, su propia disciplina…Vos solamente limitate a fluir con ella, a flotar con ella…-no trates de empujar el río…el río está fluyendo -hacete uno con él, y va a llevarte al océano. Esta es la vida de un sannyasin: una vida de suceder, no de hacer…y así, de a poco, tu ser llega a estar por encima de las nubes, más allá de las nubes y de los conflictos…así de pronto sos libre…-en el desorden de la vida encontrás un nuevo órden…-pero la cualidad del orden ahora es totalmente diferente; no es algo impuesto por vos, es algo íntimo con la vida misma…

Los árboles también tienen un orden, como lo tienen los ríos y las montañas, pero ese orden no es impuesto ni por los moralistas, ni por los puritanos, ni por los sacerdotes…los

árboles no van a ver a alguien que les de un patrón de conducta, su orden es intrínseco, y está en la vida misma… Cuando ya no está ahí el ego para manipular, para empujar y tirar de acá y de allá, diciendo:

“Hacé esto y hacé aquello”

Cuando te liberaste completamente del ego, llega a vos una disciplina, una disciplina interna que no es motivada, no está buscando algo, simplemente se da: como cuando respirás, como cuando tenés hambre y comés, como cuando tenés sueño y te vas a la cama…-es un orden interno, un orden intrínseco…Pero eso va a llegar cuando puedas armonizar con la inseguridad, cuando te armonices con lo extraño, cuando te armonices con tu ser desconocido...

En el Zen tienen un dicho, uno de los más hermosos:

“Cuando una persona vive en el mundo, las montañas son montañas y los ríos son ríos…Cuando una persona entra en la meditación, las montañas ya no son más montañas y los ríos ya no son más ríos; todo es confusión y caos…Pero cuando un hombre llega a l satori, al samadhi, nuevamente los ríos son ríos y las montaña son montañas...”

Hay 3 etapas: en la primera, te sentís seguro con tu ego, en la tercera te sentís absolutamente seguro con el no-ego, y justo entre las dos, está el caos…-cuando desaparece la certidumbre del ego y todavía no apareció la certidumbre de la vida…Este es un momento muy, pero muy potencial, lleno de posibilidades… Si te agarra el miedo y te echás atrás, vas a perderte esta posibilidad…

La verdadera certidumbre está adelante, y esa certidumbre verdadera no es contraria a la incertidumbre...La verdadera seguridad está por delante, pero esa seguridad no es contraria a la inseguridad; esa seguridad es tan vasta que contiene a la inseguridad dentro de sí; es tan vasta que no tiene miedo de la inseguridad, porque la absorbe dentro de sí, y contiene todas las contradicciones...así que alguien la podrá llamar inseguridad y otro la podrá llamar seguridad; en realidad, no es ninguna...o es ambas...Si sentís que te convertiste en un extraño ante vos mismo, celebralo, sentí gratitud...esto se da muy rara vez, así que disfrutalo…Cuanto más lo disfrutes, más pronto vas a encontrar que la certidumbre se acerca a vos, cada vez más y más rápido...Si podés celebrar sintiéndote un

extraño, sintiéndote desarraigado, desamparado, sin hogar, de pronto vas a estar en casa -llegaste a la tercer etapa…

CONTA LOS MOMENTOS DE CONCIENCIA

Pregunta: -Querido maestro, vos nos decís que seamos concientes de todo, o sea que seamos testigos de todo, de cada acto; bueno, a mí me pasa que cuando decido estar conciente en el trabajo, me olvido de la conciencia, y cuando me doy cuenta que no estaba conciente, me siento culpable, siento que cometí un error… ¿Podrías explicarme esto, por favor?

Respuesta: Bueno, este es uno de los problemas básicos para cualquiera que esté tratando de ser conciente mientras trabaja... -porque el trabajo en sí, demanda que te olvides completamente de vos mismo, demanda que te involucres en él muy profundamente. Casi como si vos no estuvieses ahí, te hace sentir como que a no ser que te involucres en él totalmente, tu trabajo es algo superficial...

Todo lo grandioso que el hombre creó -en pintura, en poesía, en arquitectura, en escultura... en cualquier dimensión de la vida, necesita que te involucres completamente... -y si al mismo tiempo estás tratando de estar conciente, tu trabajo nunca va a ser de primera calidad, porque vos no vas a estar en él...

Por eso, para estar conciente mientras trabajás, necesitás un tremendo entrenamiento y disciplina... y uno tiene que empezar por acciones muy simples, como caminar, por ejemplo…podés caminar, y podés estar conciente de que estás caminando -cada paso puede estar lleno de conciencia…o comiendo…ya solamente la forma en que toman el té en los monasterios Zen…-ellos lo llaman la ceremonia del té, porque mientras sorbemos el té tenemos que mantenernos alertas y concientes…

Estas son solamente pequeñas acciones, pero para empezar, están perfectamente bien…Uno no tendría que empezar con algo como pintar, o bailar…-esos son fenómenos muy profundos y complejos...Empezá con pequeñas acciones de la rutinaria vida diaria…y a medida que vas acostumbrándote más y más a la conciencia, a medida que esa conciencia llega a ser como la

respiración -que no tenés que hacer ningún tipo de esfuerzo para eso, porque ya es algo espontáneo, bueno, entonces podés estar conciente haciendo cualquier cosa, en cualquier clase de trabajo…

Pero acordate de la condición: tiene que ser sin esfuerzo, tiene que brotar de la espontaneidad…entonces, pintando, componiendo música, bailando o incluso peleando espada contra espada con el enemigo, podés mantenerte absolutamente conciente…pero esa conciencia no es la conciencia que vos estás buscando…no es el principio, es la culminación de una larga disciplina…aunque a veces puede pasarte también sin disciplina…

Pero esto pasa muy rara vez y en condiciones extremas…En la vida cotidiana, tendrías que seguir el curso simple que es primero hacerte conciente de acciones que no necesiten que te involucres demasiado, como caminar, por ejemplo…Podés caminar y pensar a la vez, o comer; podés comer y pensar a la vez, bueno, andá reemplazando el pensar por la conciencia… Vos seguí caminando como lo hacés siempre, pero al estar conciente vas a notar que tu caminar se hace un poco mas lento y con más gracia…pero la conciencia se consigue con estos pequeños actos…y a medida que vas haciéndote más y más articulado, empezá a probar con actividades más complicadas… Va a llegar un día en que no hay actividad en el mundo, en la cual no te puedas mantener alerta al mismo tiempo que hacés tu acto con totalidad…

Vos decís:

"Cuando decido estar conciente en el trabajo, me olvido de la conciencia…"

Y es que esto no tiene que ser una decisión tuya, tiene que derivar de tu larga disciplina…y la conciencia tiene que llegar en forma espontanea…no la tenés que llamar, ni tampoco forzarla…

Decís:

"y cuando me doy cuenta que no estoy conciente, me siento culpable…"

Eso es una absoluta estupidez. Cuando te des cuenta que no estás conciente, sentíte feliz de que, por lo menos ahora estás

conciente... Por otra parte, en mis enseñanzas no hay lugar para el concepto de culpa.

La culpa es uno de los cánceres del alma... -y todas las religiones la usaron para destruir tu dignidad, tu orgullo, y para hacer de vos un mero esclavo. No hay necesidad de sentirse culpable, lo que te está pasando es natural. La conciencia es algo tan grandioso, que si podés estar conciente aunque sea unos cuantos segundos. Bueno, ¡regocijate! No le prestes atención a esos momentos en que te olvidás, prestá atención, en cambio, a ese estado, en el que de pronto te acordás:

"No estuve conciente…"

Sentite agradecido que por lo menos, después de algunas horas, volvió tu conciencia...

No lo conviertas en un arrepentimiento, en una culpa, en una tristeza…-porque si te sentís culpable y triste, nada ni nadie va a poder ayudarte, porque en el fondo, en lo profundo, vas a sentirte un fracaso, y una vez que el sentimiento de fracaso se asienta en vos, la conciencia se va a volver algo todavía más difícil…

Así que cambiá todo tu enfoque -es magnífico que te hayas dado cuenta que te habías olvidado de estar conciente…-ahora, tratá de no olvidarte el mayor tiempo posible... Por supuesto que vas a volver a olvidarte y vas a volver a acordarte…-pero cada vez el lapso del olvido va a ser más y más pequeño…Si podés evitar la culpa, que es básicamente cristiana, tus lapsos de inconciencia, se van a hacer cada vez más cortos, hasta que un día sencillamente van a desaparecer…Tu conciencia se va a volver igual que tu respiración, o como los latidos de tu corazón, o como la circulación de tu sangre -día tras día…Por eso, estate alerta de no sentirte culpable…-además no hay nada de qué sentirse culpable…Es tremendamente significativo que los árboles no escuchen a los sacerdotes católicos, porque sino, harían que las rosas se sintieran culpables...

"¿Por qué tenés espinas?" -y la rosa, que baila en el viento, en la lluvia, en el sol, de pronto se volvería triste... Su baile desaparecería, su goce desaparecería, su fragancia desaparecería…-ahora sus espinas se convertirían en su única realidad, en una herida...

"¿Por qué tenés espinas?"

Pero gracias a que no hay rosales tan idiotas como para escuchar a algún sacerdote de alguna religión, los rosales siguen con su baile, y junto con las rosas, también siguen bailando las espinas...

Toda la existencia es sin culpa; y desde el instante en que un hombre abandona la culpa, se convierte en una parte del flujo universal de la vida…y eso es la iluminación, una conciencia sin culpa, alguien que se regocija de todo lo que la vida pone a su disposición; la luz es bella, y la oscuridad, también…

Cuando ya no puedas encontrar nada de qué sentirte culpable, para mí, te volviste un hombre religioso…En cambio, para las así llamadas religiones, a no ser que te sientas culpable, no sos religioso…-cuanto más culpable te sientas, más religioso sos...

La gente está torturándose a sí misma, como castigo, como penitencia…La gente vive ayunando; la gente está golpeándose el pecho con sus puños hasta sangrar…y esta gente, para mí, son psicópatas, no religiosos... Sus así llamadas religiones les enseñaron que si hacen algo equivocado, es mejor castigarse a sí mismos que ser castigados por Dios, en el Día del Juicio Final -porque ese castigo consiste en empujarte a las abismales oscuridades del infierno por toda la eternidad…y como no hay escape, ni salida, una vez que entraste, ya no salís...

Toda la humanidad fue culpada en alguna medida... Te quitaron el fulgor de tus ojos, te quitaron la belleza del rostro, te quitaron la gracia de tu ser…-te redujeron a un mero criminal y sin necesidad...

Acordate: El hombre es frágil y débil, y errar es humano…-y la gente que inventó este proverbio:
“Errar es humano”, también inventó el proverbio:
“Perdonar es divino”... Bueno, yo no estoy de acuerdo con la segunda parte.

Yo digo: “Errar es humano y perdonar también”.

Y perdonarse a sí mismo es una de las más grandes virtudes, porque si no podés perdonarte a vos mismo, no podés perdonar a nadie más en el mundo... -es imposible. Estás tan lleno de heridas, de culpa que , ¿cómo vas a poder perdonar a alguien?

Tus llamados santos siguen diciendo que van a empujarte al infierno... y la realidad es que ¡ellos están viviendo en el infierno!... ¡ni siquiera pueden permitir que Dios te perdone!

Un gran poeta sufi, Omar Khayyam, escribió en su Rubaiyat, su mundialmente famosa colección de poesías:

“Voy a tomar, bailar y amar.
Voy a cometer toda clase de pecados,
porque confío en que Dios es compasivo
-El va a perdonarme.
Mis pecados son muy pequeños,
su perdón es inmenso...”

Cuando los sacerdotes llegaron a conocer su libro -porque en aquellos días los libros se escribían a mano, no había imprentas- los sacerdotes descubrieron que él estaba escribiendo tales cosas sacrílegas, que estaba diciendo:

“No te preocupes, seguí haciendo lo que quieras, porque Dios no es más que compasión y amor... ¿Cuánto pecado podés cometer en una vida de 70 años?... En comparación a su perdón, no es nada...”

El también era un famoso matemático, muy renombrado en su país. Los sacerdotes lo abordaron y le dijeron:

“¿Qué estás escribiendo?... ¡Vas a destruir la religiosidad de la gente! En vez de esto, deberías escribir algo que genere miedo en la gente. Así que ponéte a escribir algo diciéndole a la gente que Dios es muy justo: si cometiste un pecado vas a ser castigado, y sin compasión...”

El libro de Omar Khayyam fue quemado en sus propios días... Cada vez que se encontraba una copia, los sacerdotes la quemaban, porque este hombre estaba enseñando semejantes ideas peligrosas…

Si llegan a propagarse entre los seres humanos y todo el mundo empieza a regocijarse con la vida, ¿qué le va a pasar a los sacerdotes?... ¿y a los santos?…¿y qué va a pasar con las mitologías de Dios, del cielo y el infierno?…va a desaparecer todo, todo va a quedar en la nada…Por lo menos conmigo Omar Khayyam es uno de los sufis místicos iluminados, y lo que está diciendo es de una inmensa verdad…El no quiere decir que vos tengas que cometer pecados, lo que dice es sencillamente que

no te tendrías que sentir culpable…-si hacés algo que no está bien, bueno, no lo vuelvas a hacer otra vez…si sentís que le estás haciendo daño a alguien, ya podés dejar de hacerlo…-pero no tenés que sentirte culpable de nada, no hay necesidad de arrepentirse por nada, no hay necesidad de hacer penitencia ni torturase a sí mismos…

Quisiera cambiar tu enfoque por completo…-en vez de contar cuantas veces te olvidaste de acordarte de estar conciente, contá esos pocos bellos momentos en los que sí estuviste cristalinamente claro y conciente…-esos pocos momentos son suficientes como para salvarte, son suficientes como para curarte, y sanarte…-y si prestás atención a ellos, van a seguir creciendo y se van a extender en tu conciencia…Lentamente, muy lentamente, toda la oscuridad de la inconciencia va a desaparecer…Al principio, va a parecerte muchas veces que quizás no se pueda trabajar y ser conciente al mismo tiempo… pero te digo que, no sólo se puede, sino que es muy fácil… solamente tenés que empezar en la forma indicada…-no empieces por xyz, empezá por el abc…

En la vida, perdemos muchas cosas por empezarlas equivocadamente…Habría que empezar todo desde el principio mismo, pero pasa que nuestras mentes son muy impacientes…-queremos hacer todo rápido, rápido…Queremos alcanzar el último peldaño sin haber pasado por todos y cada uno de los peldaños de la escalera…

Pero eso significa un absoluto fracaso…

Y cuando fracasas en algo como la conciencia -no es un fracaso menor…-, tal vez no lo intentes otra vez, nunca más…-porque el fracaso duele.

Por eso, una cosa tan valiosa como la conciencia, -valiosa porque puede abrir todas las puertas de los misterios de la existencia, puede llevarte al templo mismo de Dios…-la tendrías que empezar muy cuidadosamente y desde el principio mismo, y así avanzar muy lentamente…
Tené solamente un poco de paciencia y vas a llegar a la meta.

HACE LAS COSAS LO MAS SIMPLE QUE PUEDAS

Pregunta: -¿Cómo me puedo dar cuenta si el que observa es el observador o solamente un aspecto de la mente que observa a otro…? ¿El observador puede mirarse a sí mismo…? Un día pensé que lo había logrado, pero ese mismo día te escuché decir en tu discurso:
“Si pensás que conseguiste al observador, te estás equivocando…”

Desde ese momento, trato de observar las sensaciones del cuerpo, los pensamientos y las emociones, y la mayor parte del tiempo me siento atrapado en ellos, pero de vez en cuando, excepcionalmente, me siento tremendamente relajado, todo fluye y nada se queda estancado…¿hay alguna otra cosa que pueda hacer…?

Respuesta: -Uno tiene que empezar por mirar al cuerpo mientras camina, mientras se sienta, mientras se va a dormir, mientras come…-uno debería empezar con lo más tangible, porque es más fácil…y después, recién pasar a experiencias más sutiles…como mirarlos pensamientos…y así uno puede volverse un experto en observar pensamientos, y entonces puede seguir con la observación de los sentimientos…y una vez que sentís que ya lo tenés, podés empezar a mirar tus estados de ánimo, que son todavía más sutiles que tus sentimientos, y además mucho más vagos…

El milagro de observar es que mientras estás observando al cuerpo, tu observador se hace más fuerte, y al observar tus pensamientos, se hace más fuerte todavía…y con los sentimientos mucho más…Entonces, cuando llegás a observar tus estados de ánimo, el observador es tan pero tan fuerte que puede sostenerse por sí solo -mirándose a sí mismo…-como una vela en la noche oscura, que no solamente ilumina a su alrededor, sino que también se ilumina a sí misma...

El logro más grande que hay en la espiritualidad es encontrar al observador en estado puro, porque tu observador es nada menos que tu propia alma, es ni más ni menos que tu inmortalidad…Pero nunca, ni por un instante pienses:

“¡Ya lo tengo…!”

-Porque en ese momento es cuando lo perdés…

La observación es un proceso eterno; siempre estás siendo cada vez más profundo, pero nunca llegás a un fin donde puedas decir "ya lo tengo"…-en realidad, cuanto más profundo vayas, más conciente vas a hacerte que entraste a un proceso eterno, sin principio ni fin...

Pero la gente se la pasa observando solamente a los demás; jamás se molestan en observarse a sí mismos…-todos están observando, haciendo uso de la observación más superficial que existe…qué hace el otro, cómo se viste el otro, lo que parece…todos observan, o sea que esto no es algo nuevo para vos; solamente que lo tenés que profundizar, retirar tu mirada de los demás y dirigirla hacia adentro tuyo, como una flecha…a tus propios sentimientos, pensamientos, estados de ánimo…-y por último al observador mismo…

Un judío está sentado en un tren frente a un cura; se le acerca y le pregunta...

-Dígame, mi reverendo, ¿Por qué lleva el cuello de la camisa al revés, la parte de adelante para atrás...?
-Porque soy un padre... - le contesta el sacerdote.
-¡Yo también soy un padre y no llevo el cuello así...! -dice el judío.
-Ah... -le contesta el cura- ¡Pero yo soy un padre para miles!
-Entonces, -contesta el judío- lo que se tendría que poner al revés es el calzoncillo...

La gente es muy observadora, de los demás...

Dos polacos salen a pasear cuando de pronto se larga a llover…

-¡Rápido, dale…-dijo uno-…abrí tu paraguas!
-No va a servir…-le contestó su amigo-, mi paraguas está lleno de agujeros...
-¡Y entonces!, ¿¡para qué lo trajiste!?
-no pensé que fuera a llover…

Podés reirte muy fácilmente de los actos ridículos de la gente, pero, ¿Alguna vez te reiste de vos mismo...?, ¿Alguna vez te sorprendiste a vos mismo haciendo algo ridículo…? No lo creo, vos te mantenés completamente inobservado por vos mismo... Toda tu observación es para otros, y eso no va ayudarte...

Usá esta energía de la observación para tu propia transformación; puede traerte tanta alegría y tanto regocijo,

que ni siquiera podés soñarlo... -Es un proceso simple, pero una vez que lo empieces a aplicar en vos, se vuelve una meditación…
y es que uno puede hacer meditaciones de cualquier cosa…

Cualquier cosa que te lleve a tu ser, es meditación…y es inmensamente significativo que encuentres tu propia meditación. Porque cuando la encontrás, encontrás mucha alegría…y como es tu propio descubrimiento y no un ritual que alguien te impone, va a encantarte profundizar en ella…y cuanto más lo hagas, más feliz vas a sentirte... -en paz, más silencioso, más integrado, más dignificado, con más gracia…

Todos ustedes conocen la observación, así que no tienen que aprenderla, solamente tienen que cambiar los objetos a observar…y mirar más cerca de ustedes…
Empezá por observar tu propio cuerpo y vas a llevarte una sorpresa…-yo puedo mover mi mano sin mirarla, y puedo hacerlo mirándola…No verás la diferencia, pero yo sí la puedo sentir…-cuando la muevo observándola, hay gracia y belleza en eso, hay paz y silencio…También podés caminar observando cada paso…y va a darte todo el beneficio que pueda darte el caminar como un ejercicio, y además, va a darte el beneficio de una simple gran meditación…

El templo de Bodhgaya, donde Gautama, el Buddha se iluminó, se hizo en memoria de dos cosas: una es un árbol Bodhi, bajo el cual se solía sentar; y justo al lado de este árbol hay un pasadizo hecho de piedras…-él meditaba sentado, y cuando sentía que ya había estado demasiado tiempo así, para hacer un poco de ejercicio, se iba a caminar sobre esas piedras…y seguía su meditación caminando…

Cuando estuve en Bodhgaya, haciendo un campamento de meditación ahí, fui al templo…y vi muchísimos lamas budistas del Tíbet, de Japón, de China…-todos estaban dando sus respetos al árbol, y no vi a nadie dar sus respetos a esas piedras sobre las que Buddha solía caminar kilómetros y kilómetros…y les dije:

“Esto no está bien…-no se tendrían que olvidar de esas piedras que Gautama, el Buddha tocó con sus pies millones de veces…-pero ya se porque no les prestan atención …-porque se olvidaron por completo que Buddha enfatizaba que había que observar cada acto del cuerpo, mientras se camina, estando sentados, o acostados…”

Por eso, no tendrías que dejar pasar un sólo momento sin estar conciente…La observación va a agudizar tu conciencia…Esta es la religión esencial -todo lo demás es puro palabrerío…Pero vos me preguntás:

“¿Hay alguna otra cosa que pueda hacer?”

No. Si podés hacer solamente la observación, no necesitás más nada...

Mi esfuerzo acá es tratar de hacer la religión lo más simple que se pueda…-todas las religiones siempre hicieron lo contrario: hicieron las cosas demasiado complejas…-tan complejas que la gente ni siquiera las intentó…Por ejemplo, en las escrituras budistas, hay 33.000 principios que debería seguir un monje budista…¡hasta es imposible solamente acordárselos!…¡con sólo pensar en el número de 33.000 ya te estás espantando!… Pensás:

“¡Estoy acabado!, ¡mi vida entera va a arruinarse y destruirse!”

Por eso yo te enseño que simplemente encuentres un sólo principio que te acomode, que sientas que armonice con vos…-y eso ya es más que suficiente…

PRESENCIAR ES COMO SEMBRAR SEMILLAS

Pregunta: -¿Cómo es que la observación lleva a la no-mente? Cada vez puedo observar mejor mi cuerpo, mis pensamientos y mis sentimientos…y esto se siente hermoso, pero los momentos sin pensamientos son pocos y distanciados, por eso cuando te escucho decir:
“Meditar es ser un testigo””, siento que entiendo, pero cuando hablás de la no-mente no me suena para nada fácil... ¿Podrías decirme algo sobre esto, por favor?

Respuesta: -La meditación cubre un peregrinaje muy largo… Cuando digo: “meditar es ser un testigo”, es solamente el principio de la meditación, y cuando digo: “meditación es no-mente”, es cuando se completa este peregrinaje...

Ser testigo es el principio, y el estado de no-mente es la realización…o sea que ser testigo es el método para llegar a la no-mente...

Naturalmente, va a resultarte más cómodo ser testigo…porque es lo que tenés más cerca, pero ser testigo es solamente como una semilla; después viene un largo período de espera -no solamente de espera sino de confianza en que esta semilla va a germinar, va a llegar a ser un arbusto…que un día va a llegar la primavera y este arbusto va a dar flores…La no-mente es la última etapa del florecimiento…

Por supuesto que sembrar semillas es muy fácil…-está en tus manos, pero traer las flores está más allá de vos…Vos podés preparar todo el terreno, pero las flores van a salir por sí solas, no las podés forzar a que salgan…La primavera está fuera de tu alcance, pero si tu preparación es perfecta, llega…Esto está absolutamente garantizado…

La forma en que lo estás haciendo está perfectamente bien…-ser testigo es el camino y estás empezando a sentir un momento sin pensamientos de vez en cuando…-estos son destellos de no-mente, pero solamente por unos instantes... Acordate de una ley fundamental:

Aquello que puede existir aunque sea por un instante, también puede hacerse eterno…porque siempre se te da un solo momento -no dos momentos juntos…y si podés transformar un momento en un estado sin pensamientos, estás aprendiendo el secreto; entonces ya no existe impedimento para que puedas cambiar…el próximo momento también va a llegar solo, con el mismo potencial y la misma capacidad…

Si sabés el secreto, tenés la llave maestra que puede abrir cada momento a un vislumbre de la no-mente…La no-mente es la etapa final, en que la mente desaparece para siempre, y el intervalo sin pensamientos se vuelve tu realidad intrínseca…-y que te estén llegando estos pocos vislumbres, demuestra que vas por buen camino, y que estás usando el método apropiado para vos...

Pero no seas impaciente... -la existencia necesita de inmensa paciencia...los misterios últimos solamente se abren ante aquellos que tienen una paciencia inmensa...

Y cuando un hombre llega a un estado de no-mente, no hay nada que lo pueda distraer de su ser…No existe poder más grande que el poder de la no-mente…-no existe daño que se le pueda hacer a esta persona, porque en una persona en estado de no-mente no puede surgir ni el apego, ni la ambición, ni la envidia, ni el odio…no puede surgir nada de esto…no mente es un cielo absolutamente claro y puro, sin ninguna nube…

Me preguntás:

"¿Cómo es que la observación lleva a la no-mente?"

Hay una ley intrínseca: los pensamientos no tienen vida propia, son parásitos…viven de tu identificación con ellos...

Cuando decís:

"Tengo bronca", estás dándole tu energía vital a la bronca, porque estás identificándote con ella...

Pero si decís:

"Estoy observando algunos destellos de bronca en la pantalla de mi mente…", ya no le estás dando nada de vida, de aliento, de energía a esa bronca…y podés verlo justamente por no estar identificado...El odio, la bronca, es absolutamente impotente, no hace impacto sobre vos…-no te cambia, ni te afecta, es absolutamente hueca y muerta…viene, pasa y deja el cielo limpio y la pantalla de tu mente vacía…

De a poco, tratá de salir de tus pensamientos…en eso consiste todo el proceso de ser testigo y observar…En otras palabras, George Gurdjieff, lo solía llamar 'no identificación'…porque ya no te estás identificando con tus pensamientos, solamente te mantenés distanciado, por encima de las cosas -indiferente, como si fueran los pensamientos de otro…Rompiste tus conexiones con ellos, recién ahora los vas a poder observar…

Porque para observar necesitás cierta distancia…Si estás identificado, no hay distancia…-estás demasiado cerca…Es como si estuvieras poniendo un espejo demasiado cerca de tus ojos…-no podés ver tu cara…necesitás cierta distancia para poder ver tu cara en el espejo…

Si los pensamientos están demasiado cerca de vos, no los vas a poder mirar, los pensamientos van a dejar sus huellas y su

color en vos…-la bronca va a volverte odioso, la ambición va a volverte ambicioso, el deseo sexual va a volverte sexópata, porque no hay distancia en absoluto…Tus pensamientos y vos están tan pero tan cerca que solamente te queda pensar que vos y tus pensamientos son uno…

La observación rompe esta unión y genera una separación… Cuanto más observás, más grande se hace la distancia…cuanto más grande es la distancia, menor es la energía que tus pensamientos toman de vos…-y no tienen otra fuente…

Entonces, en seguida se mueren, desaparecen…-y en estos momentos en que desaparecen, vas a sentir los primeros vislumbres de no-mente, como los que estás experimentando...

Me decís:

“Cada vez puedo observar mejor mi cuerpo, mis pensamientos y mis sentimientos, y esto se siente hermoso...” Bueno, esto es solamente el principio del camino, pero es que hasta el principio es tremendamente hermoso... -ya sólo estar en el camino indicado, aunque no des ni un sólo paso, va a darte una inmensa alegría sin ningún motivo.

Y cuando avanzás en el camino correcto, tu alegría, tus experiencias hermosas, van a ser cada vez más y más profundas, cada vez más y más amplias, con nuevos matices, con nuevas flores, con nuevas fragancias…

Decís:

“Pero estos momentos sin pensamientos son esporádicos...”

De cualquier manera, es un gran logro… porque la gente ni siquiera sabe qué es tener un vislumbre…-sus pensamientos siempre están en la hora pico del tráfico…un pensamiento atrás de otro pensamiento, uno pegado al otro…y la fila sigue y sigue, aunque estés despierto o dormido…Lo que llaman sueños son solamente pensamientos en forma de imágenes, porque la mente inconciente no conoce el lenguaje alfabético...

Lo que estás sintiendo, es una gran indicación que estás en el buen camino…Siempre el buscador se hace la pregunta de si está o no en el buen camino, si va o no en la dirección indicada…nunca hay seguridad, ni certezas, ni garantías…-

están abiertas todas las direcciones, ¿cómo vas a saber cual es la correcta?

Desde mi punto de vista, la manera y el criterio de como uno tiene que elegir es:
si vas por algún camino, con alguna metodología y te trae más alegría, más sensibilidad, más conciencia, y te da un sentimiento de inmenso bienestar, este es el único criterio de que estás yendo por el buen camino…Si, en cambio, te sentís más desgraciado, más enojado, más egoísta, más ambicioso, más excitable sexualmente, es un indicador de que estás yendo por el camino equivocado…

Si vas por el camino preciso, tu alegría va a crecer cada día un poco más y tus experiencias de sentimientos hermosos se van a volver tremendamente psicodélicas, mucho más coloridas…-con colores que nunca viste en el mundo, con fragancias que nunca experimentaste en el mundo…-entonces, en ese momento podés caminar tranquilo por el camino sin ningún temor de ir equivocado…

Estas experiencias internas siempre van a mantenerte en el buen camino…-acordate que están creciendo, lo que quiere decir que estás avanzando…Ahora solamente tenés unos pocos momentos sin pensamientos, y esto, repito, no es un logro pequeño, es un gran logro, porque la gente en todas sus vidas ni siquiera conocen un sólo instante sin pensamientos…Si ya los tenés, ahora solamente resta que se hagan cada vez más grandes y a medida que vayas centrándote, dando cuenta, y haciendo conciente, estos intervalos se van a ir haciendo más grandes, y si seguís avanzando sin mirar atrás, sin desviarte, el día no va a tardar en llegar…

Si seguís yendo derecho, pronto va a amanecer y vas a sentir por primera vez, que los intervalos se hicieron tan grandes que pueden pasar horas y horas sin que surja un solo pensamiento…y vas a tener experiencias mucho más grandes de no-mente...

El último logro es cuando estás completamente rodeado de no-mente las 24 horas…-y esto no quiere decir que no puedas usar tu mente, no; solamente significa que la mente no puede usarte a vos…No-mente no quiere decir mente destruida; no-mente significa dejarla de lado…vos la podés poner en funcionamiento en cualquier momento que necesites comunicarte con el

mundo, y en ese momento va a ser tu sirviente, pero ahora es tu amo…-incluso cuando estás solo, sentado, sigue:

“Yaquiti-yá, yaquiti-yá...” Y vos no podés hacer nada... ¡Estás tan tremendamente desamparado!

No-mente significa que poner a esta en su lugar, porque como sirviente es un gran instrumento, pero como amo, es lamentable…es peligrosa, va a destruir tu vida entera…

La mente es sólo un medio para comunicarte con otros, pero si estás solo, no la necesitás, entonces, la podés usar cuando realmente quieras hacerlo…-y acordate de algo más; cuando la mente se queda en silencio durante horas, se vuelve más fresca, más joven, más creativa, más sensible…-el descanso la hace rejuvenecer...

Las mentes de la gente común, empiezan a funcionar entre los 3 y 4 años de edad, y así siguen por 70, 80 años sin un solo feriado…Naturalmente, no pueden ser muy creativas, están extremadamente agotadas y cansadas de tanta basura… Millones de personas en el mundo viven sin ninguna creatividad, y la creatividad es una de las experiencias más alegres…pero sus mentes están tan cansadas, que no viven un estado de energía desbordante...

El hombre de no-mente mantiene su mente en descanso, llena de energía, inmensamente sensible, lista para saltar a la acción en el momento que se le ordene…-no es una coincidencia que la gente que experimentó la no-mente, tenga en sus palabras su propia magia…Cuando usan sus mentes, es puro carisma, tienen una fuerza magnética…tienen una espontaneidad tremenda, y la frescura del rocío al amanecer, justo antes de que salga el sol…-y la mente es el medio de expresión y creatividad más evolucionado de la naturaleza…

Por eso el hombre de meditación, o en otras palabras, el hombre de no-mente, tranforma hasta su prosa en poesía, sin ningún esfuerzo…-sus palabras se llenan tanto de autoridad, que no necesitan de ningún argumento -ellas son su propio argumento…La fuerza que llevan las convierte en verdades evidentes, no necesitan ningún otro apoyo, ni de la lógica ni de las escrituras…Las palabras de un hombre de no-mente llevan una certeza intrínseca, y si estás preparado para recibir y escuchar, vas a sentir en tu corazón la evidente verdad…

Decís:

"Cuando te escucho decir: 'Meditar es ser un testigo', siento que entiendo, pero cuando hablás de no-mente no me resulta para nada fácil…"¿y cómo va a sonarte fácil?... Esta es una posibilidad futura… Empezaste a meditar, podés estar en las etapas iniciales, pero ya tenés cierta experiencia de ello que te hace entenderme, pero si podés entender la meditación, no te preocupes en absoluto…porque la meditación va a llevarte seguro a la no-mente, igual que cada río avanza hacia el océano sin ningún mapa, sin ninguna guía…

Todo río, sin excepción, llega finalmente al océano…toda meditación, sin excepción, llega finalmente al estado de no-mente...

Pero naturalmente, cuando el Ganges está en los Himalayas, perdido entre las montañas y los valles, no tiene idea de lo que es el océano, ni siquiera puede concebir su existencia, pero de todas maneras sigue avanzando hacia él, porque el agua tiene la capacidad intrínseca de encontrar siempre el lugar más bajo, entonces los ríos nacen en los picos de los Himalayas, y empiezan a buscar inmediatamente lugares más bajos, hasta que al final van a tener que encontrar el océano...

El camino de la meditación, es justamente lo opuesto -avanza hacia arriba, hacia los picos más altos…y el último pico es la no-mente…no-mente es una simple palabra pero significa exactamente iluminación, liberación, libertad de toda atadura, la experiencia de la no-muerte, de la inmortalidad...

Esas son grandes palabras y no quiero que te asustes, por eso prefiero usar una palabra simple como no-mente…Vos ya conocés a la mente, podés concebir un estado en que la mente no esté funcione…y una vez que esta mente no esté funcionando, te volvés una parte de la mente del cosmos, de la mente universal…Cuando sos parte de la mente universal, tu mente individual funciona como un bello sirviente -ya reconoció a su amo…y ahora trae noticias de la mente universal para aquellos que todavía siguen encadenados por la mente individual…

Cuando te hablo a vos, en realidad es el universo quien te habla, a través mío; El me usa para comunicarte todo esto, mis palabras no son mías, pertenecen a la verdad universal…-ese es su poder, ese es su carisma, esa es su magia...

CON PRESENCIAR, ALCANZA

Pregunta: -Siempre te escucho decir:
"Dejá de hacer, y observá".
Últimamente, te escuché decir varias veces que la mente debería ser el sirviente y no el amo… Y es cierto que no hay nada que hacer excepto observar, pero igual me sigue dando vueltas la pregunta: ¿No puede hacerse otra cosa con este sirviente rebelde, además de observar…?

Respuesta: -No, no puede hacerse otra cosa con este sirviente rebelde, además de observar. Aparentemente, parece una solución demasiado simple, para un problema demasiado complejo, pero esto forma parte de los misterios de la existencia. El problema puede ser muy complicado, y la solución muy simple.

Mirar, ser testigo, ser conciente, parecen ser pequeñas palabras como para resolver toda la complejidad de la mente… porque millones de años de herencia, de tradición, de condicionamientos, de prejuicios, ¿cómo van a desaparecer solamente observando?…-pero desaparecen.

Como decía Gautama, el Buddha solía decir, si las luces de la casa están prendidas, los ladrones no se van a acercar. Sabiendo que el amo está despierto -porque se ve la luz por la ventana, o por la puerta podés ver que la luz está prendida- , no es el momento de entrar a la casa…Cuando la luz está apagada, los ladrones se sienten atraídos…la oscuridad misma parece una invitación…Como solía decir Gautama, el Buddha, pasa lo mismo con tus pensamientos, con tu imaginación, con tus sueños, con tus ansiedades, y sobre todo con tu mente…

Si el testigo está ahí, ese testigo es casi como una luz…-y esos ladrones empiezan a dispersarse…y si estos ladrones descubren que no hay un testigo, van a llamar a sus hermanos, primos y a todo el mundo, diciendo:
"¡Vengan!"

Es un fenómeno tan simple como el de la luz… En el momento en que traés la luz, desaparece la oscuridad…- No preguntás:

“¿Hay suficiente luz para que desaparezca esta oscuridad?”

Cuando ya trajiste la luz, no decís:

“¿Hay que hacer algo más para que la oscuridad desaparezca?”

No, porque solamente la presencia de la luz es la ausencia de la oscuridad... -la presencia del testigo, es la ausencia de la mente, y la ausencia del testigo, es la presencia de la mente...

Entonces, desde el momento mismo en que te ponés a mirar, de a poco, a medida que el observador se va haciendo más fuerte, tu mente se va haciendo más débil...

En el momento en que se da cuenta que el observador llegó a su madurez, la mente inmediatamente se somete como un hermoso sirviente... Es un mecanismo... -si llegó el amo, entonces puede usarse la máquina...

Si, en cambio, el amo no está, o si está profundamente dormido, la máquina hace sus cosas, cualquier cosa que pueda hacer por sí sola, total... como no hay nadie que le dé órdenes, como no hay nadie que le diga:

“Pará. No hagas eso; no quiero que hagas eso”.

Entonces la mente de a poco se va convenciendo que ella es el amo, -que por otra parte lo viene siendo desde hace miles de años...

Por eso, cuando tratás de ser un testigo, ella pelea, porque la cuestión es que se olvidó por completo que solamente es un sirviente…-estuviste tanto tiempo ausente que ya no te reconoce…y de ahí la lucha entre el testigo y los pensamientos, pero la victoria final va a ser tuya, porque la naturaleza y la existencia, ambas, quieren que vos seas el amo, y la mente el sirviente…y así las cosas van a estar en armonía, y la mente no se va a poder equivocar…así todo va a estar existencialmente relajado, en silencio, fluyendo a su destino...

No, no tenés que hacer nada, excepto observar…

Paddy compró un loro en un remate. Le preguntó al que subastaba:

-Mire, gasté muchísima plata en este loro, ¿está seguro que vá a hablar...?

Y el subastador le contestó:

¡Claro que estoy seguro! -si hasta me estaba ofertando más plata que vos...

La inconciencia de la mente es tan grande, y sus estupideces son tan grandes...

Escuché por ahí que los ateos irlandeses -viendo que los creyentes habían creado un servicio telefónico-, ¡Hicieron lo mismo y crearon uno para ateos!... Y ahí está, siempre la mente competitiva... ¡Y cuando los llamás por teléfono nunca atiende nadie!

Dos vagabundos estaban sentados una noche cerca de una fogata...uno de ellos estaba muy deprimido...

-Sabés, Jaime -reflexionó- la vida de un vagabundo no es tan buena como la pintan... Muchas noches durmiendo en el banco de una plaza, otras tantas en un establo, congelándote... siempre viajando a pie, y sobre todo, evitando a la policía... Además de tener que aguantarte el hecho de que te echen a patadas de todas partes, escapando de un pueblo a otro, y sin saber jamás de dónde va a venir tu próxima comida... Y por si esto fuera poco, aguantarte el desprecio de tus semejantes...

Su voz se apagó y suspiró profundamente.

-Bueno...-le dijo el otro vagabundo- si te sentís así por tu situación, ¿por qué no vas y te buscás un trabajo?
-¡¿Qué?! -dijo el primero, con asombro -¡¿Y tener que admitir que soy un fracaso?!

La mente se acostumbró a ser el amo. Va a tomar algún tiempo ponerla otra vez en sus cabales...

Y para esto alcanza con ser testigo, pero este es un proceso muy silencioso, aunque las consecuencias son tremendamente grandes... -es más, no existe otro método mejor que este de ser testigo, en lo que respecta a disipar la oscuridad de la mente. En realidad, hay 112 métodos de meditación; yo los probé todos y no intelectualmente -me llevó años profundizar en cada uno de ellos y descubrir su esencia...

Y después de pasar por 112 métodos, quedé asombrado que la esencia es siempre la misma; ser testigo…
Las cosas secundarias de los métodos difieren, pero lo central de cada uno de ellos es siempre ser testigo.
Por lo tanto, puedo decirte que solamente hay una meditación en todo el mundo, y ella es el arte de ser testigo. Esta meditación lo va a hacer todo -va a realizar tu ser completamente y va a abrir las puertas de Satyam, Shivam, Sundram: la verdad, la divinidad, y la belleza.

FIN